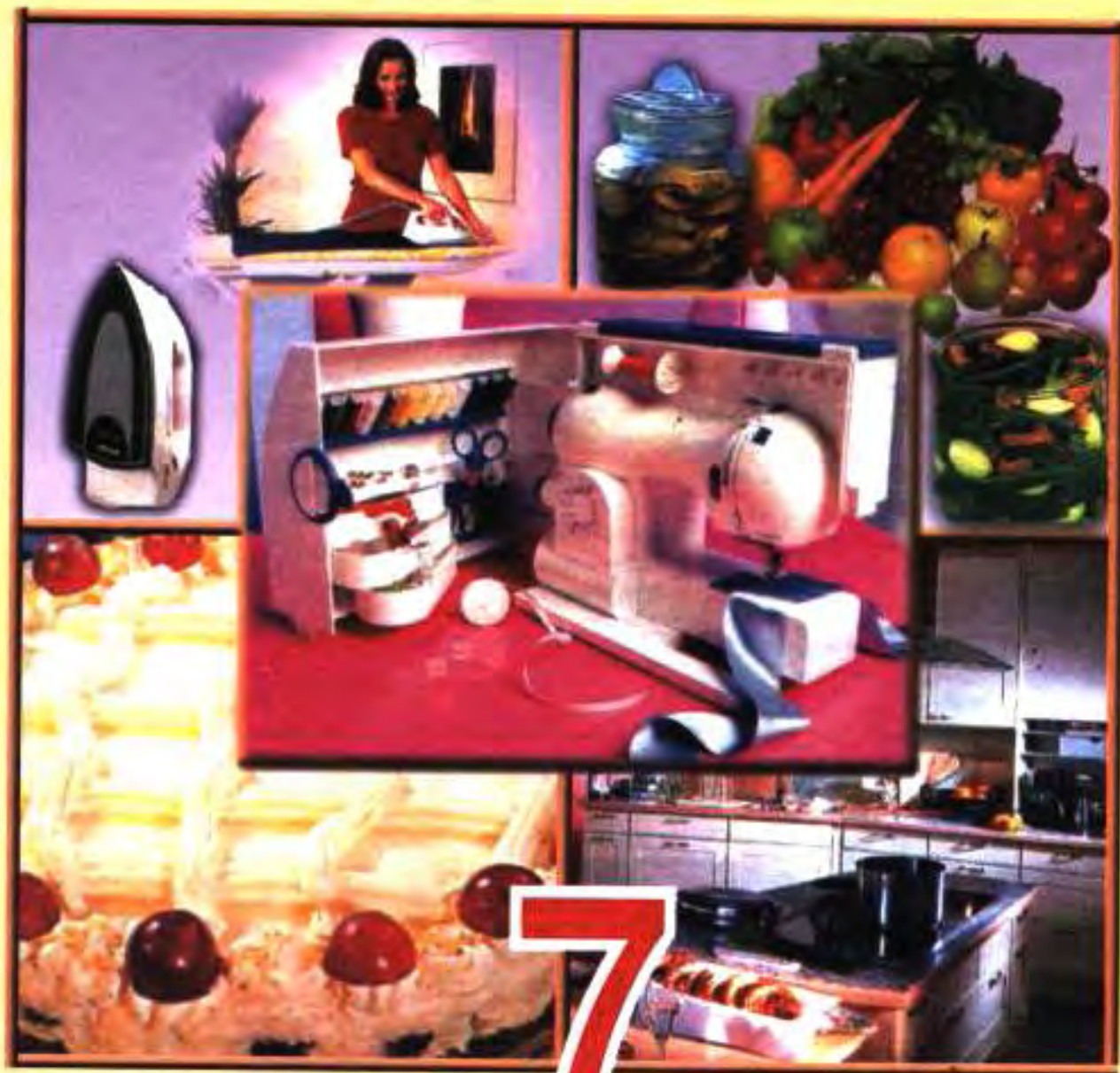


С. Исломов, К. Обидова,
М. Рӯзиева, Р. Аҳмадҷонова

КАСБУ ҲУНАР

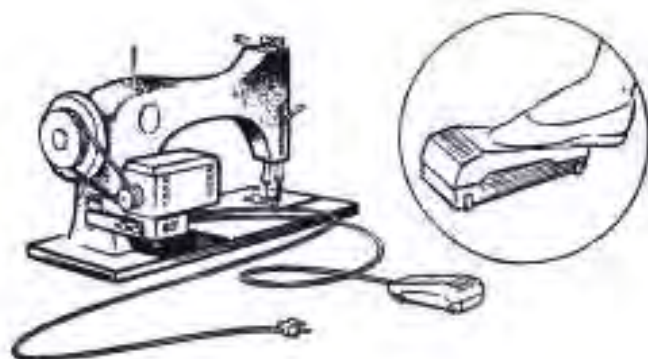
(барои духтарон)



**Асбобҳо барои
дарздӯзии дастӣ**



Мошини дарздӯзии барқӣ



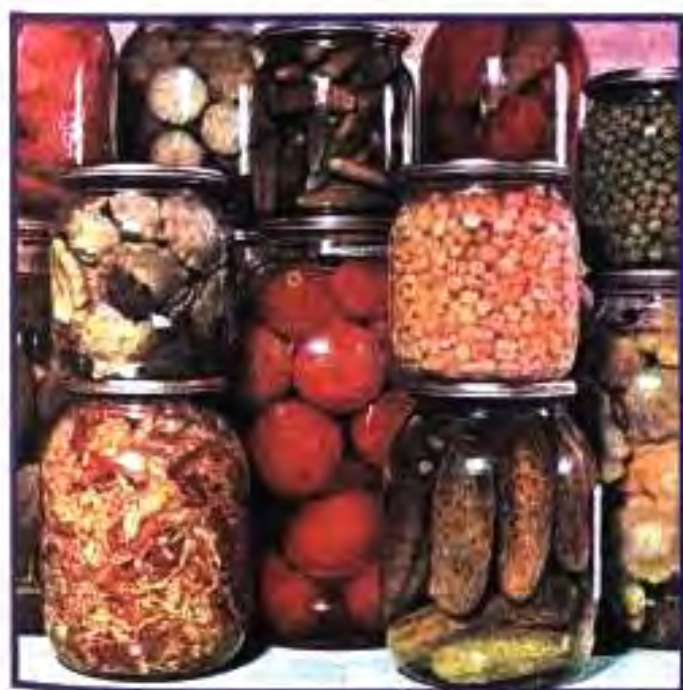
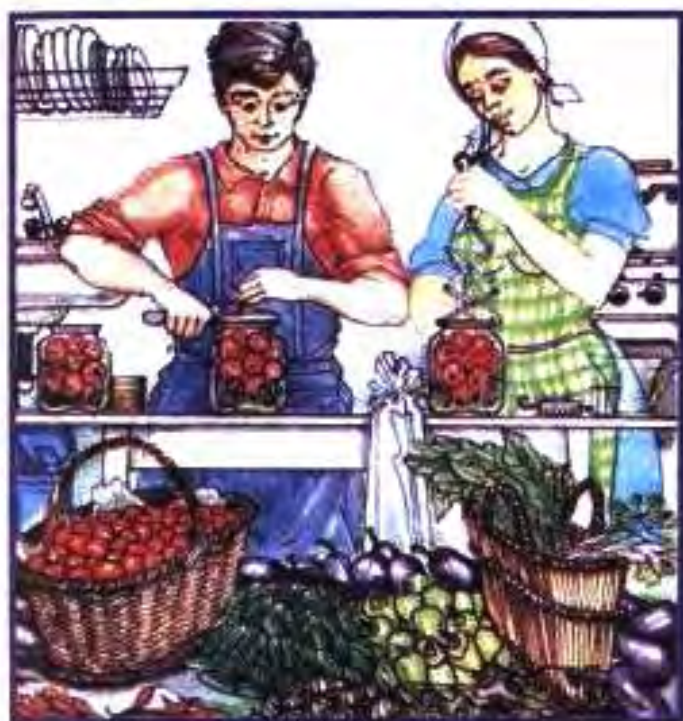
Дарзмолхон барқӣ



Тахтаи дарзмолкуни



Консервонии маҳсулот



Асбобҳои ошхона



С. Исломов, К. Обидова,
М. Рӯзиева, Р. Аҳмадҷонова

КАСБУ ҲУНАР

(Барои духтарон)

Китоби дарсӣ
барои синфи

7

*Ҳайати мушоваран Вазорати маорифи
Ҷумҳурии Тоҷикистон ба ҷоп тавсия кардааст*

PLEIADES
PUBLISHING, INC.

2004

ББК 74. 269

И - 16

Исломов С., Обидова К., Рӯзиева М., Аҳмадҷонова Р.

Касбу ҳунар (Барои духтарон), китоби дарсӣ барои синфи 7-ум.
Душанбе. Соли 2004, 152 саҳифа.

Ин китоб дар доираи Лоиҳаи таҷдиди сектори иҷтимоӣ тавассути маблағҳои қарзи Бонки Осӣи Тараққиёт ва Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон нашр шудааст.

№	Ному насаби хованда	Синф	Соли хониш	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали сол	Охири сол

Муаллимони мӯхтарам!

Хоҳишмандем фикру мулоҳизаҳои худро оид ба мазмуни китоби мазкур ба нишони 734024, ш. Душанбе, кӯчаи Айнӣ 45, Пажӯҳишгоҳи улуми педагогии Тоҷикистон ирсол намоед.

ISBN 1 - 931938 - 25 - 3

© "САҲБО" 2004

© PLEIADES PUBLISHING, INC.

МАШҒУЛИЯТҲОИ МУҚАДДИМАВӢ

Хонаи мо, гигиенаи хонадорӣ

Гигиенаи асосии хона тозагӣ ва тартибот мебошад. Хонаро бо мебелҳо пур кардан лозим нест, зеро рӯбучини онро мушкил мекунад ва боиси чамъ шудани чанг мегардад.

Барои тоза нигоҳ доштани хона ҳар рӯз чанги онро тоза карда, фарши онро бо шёткаи намнок рӯфтани ва тирезахоро зуд-зуд шустан лозим аст. Мебелҳои мулоим ва қолинхоро бо чангкашак тоза кардан беҳтар аст. Барои он ки ҳавои хона доим тоза бошад, бодпарвои тирезаро кушода, хонаро ҳар рӯз ду маротиба – пагоҳӣ, хангоми хонагундорӣ ва шабона 30 дақиқа шамол медиханд. Тобистон тирезаро кушода мемонанд. Агар дар хона бачаҳо, мӯйсафедон, шахсони бемор бошанд, хонаро боэҳтиёт шамол медиханд.

Хонаҳо мувофиқи истифодабарӣ якчанд вазифаро иҷро мекунанд. Дар вақти истифода кардани хучра, матбах қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ, талаботи техникаи беҳатариро риоя кардан лозим аст. Матбах, зарфҳои таомпазӣ, ҷиҳози ошхона (дастархон, сачоқҳо, дегпӯшак, ҷойникпӯшак, ҷойникмонак, дастпӯшак барои корҳои ошхона, пешдоман, сарбандак ва ғайраҳо) бояд доим тоза бошанд. Дар он ҷо ноиҳӯрак, магасҳо набошанд, онҳоро сари вақт бо хока ё маҳлули махсус нест кардан лозим аст.

Хучраи бачагон. Хучраи бачагон алоҳида, равшан, аз тарафи офтобрӯя бошад, беҳтар аст. Хучраи бачагонро барои хоб, машк (бозӣ) кардан, расм кашидан истифода мебаранд. Бачагони синнашон калонтар метавонанд дар хучраи худ мусикӣ гӯш кунанд, ба суратгирӣ ва радиосозӣ, сохтани моделҳои гуногун машғул шаванд. Бинобар ин хонаро ҳаво дода, ба тозагии он риоя кардан ва дар вақти муайян бо маҳлулҳои махсус ва латтаи тар пок кардан, ба тартиб даровардани ҳуди бачагон ва назорати модарон зарур аст.



Расми 1:

а – маҷмӯи мебелҳо барои наврасон; б – интерйери матбах

Нигоҳубини либос

Маданияти либоспӯшӣ маҳорати нигоҳубини либосро низ дар бар мегирад. Касе, ки либосро нағз пӯшидан мехоҳад, бояд хушсалиқа ва озода бошад. Либоси дарзмол (уту) накардаю доғдор ё либоси гиребонаш чиркину фарсударо пӯшидан мумкин нест. Ҳамеша аз тугмаҳо хабардор шуда, ҷойҳои даридани либосро сари вақт дӯхтан лозим аст. Агар зарур бошад, ҷокҳои либосро дӯхтан, ҷойҳои тугмаро бо порчаҳои саҳт мустаҳкам кардан, ба зер багал ва оринчи либоси харрӯзаи трикотаҷӣ чарм дӯхтан лозим аст.

Барои он ки шим ё доман (юбка) гичим нашавад, онро сари вақт дарзмол кардан ва баъд аз 2 – 3 рӯзи пӯшидан “дам додан” лозим аст. Ин ба дигар намуди либос, хусусан аз матоъҳои пашмӣ ва нахҳои химиявӣ дахл дорад, зеро онҳо бӯй (масалан дуди тамоку ва гайраро) ба худ мекашанд. Барои доман ва шим либосовезакҳои махсус заруранд. Аз болои пӯшоки гиребонаш мӯинадор ё палтои мӯина либоси дигар овехтан мумкин нест. Агар онҳо тар шаванд, дар назди оташ ё дар болои кубурчаҳои оби гарм хушк кардан мумкин нест, чунки мӯи онҳо кучала мезанад. Либосҳои аз матоъҳои пашмӣ дӯхташударо пас аз шустан дар назди оташ ва дар болои кубурчаҳои оби гарм хушк кардан мумкин нест, чунки рангашон баромада ба якдигар

мезанад. Хангоми иваз шудани фаслҳои сол либосҳо, яъне палто, каллапӯш, ҷемперро ба тартиб овардан (тоза кардан, шустан, дарзмол кардан), бо диққат таҳ карда, ба онҳо доруҳои зидди куяро дар коғаз печонда мондан ва то мавсими оянда дар ҷои махсус гузоштан лозим аст.

Ба маснуоти патдор (масалан, болиштҳо, бистарҳои патдор) бештар аҳамият диҳед. Барои набаромадани пати болишт чилди дуқабата кардан лозим (ба ғайр аз чилди болишти ҳар ҳафта ивазкунанда) аст. Маснуоти патдорро гоҳ-гоҳ офтоб дода, аз намнокӣ эмин доштан лозим аст. Албатта, ҳар як шахс бояд гигиенаи шахсии худро риоя кунад, баданро тоза нигоҳ дорад, либосҳои тағ, сабук, рахти хоб доим дар ҳолати тоза бошанд. Умуман дар вақти риоя кардани гигиенаи хона ба гигиенаи шахсӣ аҳамият додан шарт ва зарур аст.



*Расми 2.
Интерйери хонаи хоб*

Нигоҳубини мӯй

Мӯй аз ду қисм иборат аст: тана ва реша. Ҳар мӯй давраи муайяни сабзиш дорад ва баъд мерезад. Мӯи сар аз хама тез ва абрӯвон аз хама суст месабзад.

Мӯй ҳамеша мерезад. Мӯй қобилияти сабзишашро гум карда, чанд муддат дар қабати пӯст меистад, вале аз таъсири механикӣ ҳангоми шустан, шона кардан ба осонӣ меафтад. Ба ҷои мӯи рехта мӯи нав мебарояд. Бисёр рехтани мӯй аксар вақт ба беморҳои сироятӣ вобаста аст. Бинобар ин ҳангоми бисёр рехтани мӯй ба духтур муроҷиат кардан лозим аст.

Сарро бо оби гарм, беҳтараш бо оби равон бояд шуст; агар об дурушт бошад, оби борон ё оби ҷӯшидаро истифода кардан мувофиқи мақсад аст. Оби дуруштро бо роҳи илова кардани содаи хӯроқӣ (дар 1 л об 1/2 қошукча) нарм бояд кард. Мӯи солихро дар 7 рӯз, мӯи хушкро дар 7 ва 10 ва мӯи рағаниро дар 5 – 7 рӯз 1 маротиба шустан лозим аст. Барои шустани мӯи солим истифодаи собунҳои “Детское”, “Любимое”, “Косметическое” ва шампуни ба ҳамин мӯй мувофиқ беҳтар аст. Мӯйро бо собуни ҷомашӯй шустан тавсия намешавад. Баъди тоза шустани сар агар ба об ҷавҳари лиму ё сирко (1 қошукча дар 1 л об) андохта, мӯйро об гардонед, чилодор, нарм ва абрешиммонанд мешавад.

Мӯи хушкро бо собунҳои серравған – “Косметическое”, “Ланолиновое”, инчунин шампуни мӯй шустан беҳтар аст; ҷурғот ё зардии тухмро низ истифода бурдан мувофиқ аст. Ҷурғотро ба пӯсти сар ва мӯй молида, сарро мебанданд ва баъди 5 – 10 дақиқа бо оби гарм нағз мешӯянд; зардии 1 – 2 тухмро ба тағорачае, ки камтар об дорад, андохта лат зада, сарро мешӯянд; баъд сарро бо оби гарм обгардон мекунанд. Мӯйро баъд аз шустан обгардон мекунанд. Мӯйро баъди шустан бо сачоқи нарм хушк кардан беҳтар аст. Ба мӯи хушк чанд соат қабл аз шустан рағани растанӣ (рағани беданҷир ё мушхор) молідан аҳамияти калон дорад.

Мӯи кӯтохро аз решааш ва мӯи дарозро аз нӯғаш сар карда шона бояд кард. Мӯйро бо ҷуткаи сар шона кардан

бехтар аст. Он бояд дурушт бошад, вале ба сар нахалад. Шона ва чўткаи каси дигарро истифода бурдан норавост.

Мўйро бо мақсади гигиенӣ ва эстетикӣ (на барои бехтар кардани сабзиш) қайчӣ мезананд. Тарошидани сар низ



*Расми 3.
Орошии мўй*

мўйро аз рехтан эмин намедорад. Аз таъсири офтоб, шамол, оби баҳр, чангу губор ва ғайра мўй тира, хушк, мўрт шуда, рангаш тағйир меёбад. Хунукӣ низ ба сар таъсири манфӣ мерасонад, бинобар ин дар сармо бо каллапӯш гаштан лозим аст. Ҳангоми кори чангу губорнок дар сар рўймолча бастан даркор.

Нигоҳубини кўдаки ширмак ва аз шир баромада

Таваллуд шудани фарзанд дар ҳар хона ин хурсандии калон аст ва ба аҳлу тифоқ зиндагонӣ кардани оила кўмак мерасонад. Таваллуд шудани фарзанд шумораи аҳолиро зиёд мекунад. Ин проблемаи на фақат оила, балки давлат ҳам аст. Бинобар ин барои масъалаи танзими оиларо ҳал кардан Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Э.Ш. Раҳмонов қарорҳо ба тасвиб расонида, ғамхориҳои зиёд карда истодаанд.

Барои кўдаки навзод хонаи алоҳида ё гўшаи алоҳида тайёр кардан лозим аст. Чизҳои нолозимро аз он ҷо гиред. Барои кўдаки навзод кати махсуси хоб мавҷуд аст, ки қисми пешаш поячаи махсус ва дар болояш қасқони доирашакл дорад. Аз қасқон тўр гузаронида мешавад, то ин ки дар вақти хоб катро пурра пӯшонад. Дар даруни кат бояд кўрпачаи мулоим ва болишти мувофиқ бошад. Дар ин хона ҳамчунин мизи парпечӣ

гузоштан ва як қисми чевонро чудо кардан (барои гузоштани лавозимоти ҳаррӯза) лозим аст. Хонаро ҳар рӯз бо латтаи тар тоза карда, ба тирезаҳояш сони сафед кашед. Бодпарворо дар як рӯз 3 – 4 маротиба 10 – 15 дақиқа, дар фасли баҳор дар давоми рӯз кушода монед. Ҳарорати хона 22⁰С, дар чор – панҷмоҳагӣ 18 – 19⁰С бошад. Барои нигоҳубини кӯдак доруқуттӣ, ҷои доругузори бояд бошад. Дар дохили он қошукча, истакон, шонаи тоза, қайчӣ, грелкаи резиниро гузоред.

Сару либос бояд тоза, зебо ва ба синну сол мувофиқ бошад ва кӯдакро аз гармшавӣ ва араққунӣ нигоҳ дорад. Дар рӯзҳои аввал яктаҷаро истифода баред, аз семоҳагӣ яктаҷаро ба уребҷаи суринпечонӣ (либоси гаваккашӣ) иваз кунед. Аробачаи бачагона (қоляска) баланд ва барои нишастан мувофиқ бошад. Бозичаҳо сабук, бе теги тез ва ба синну сол мувофиқ бошанд. Ба бадани кӯдак аҳамият додан даркор аст. Ба ҷои сурхшудаи бадани кӯдак хокаи махсус пошидан, равған ё вазелин молида истодан даркор аст.

Шири модар барои кӯдак гизои беҳтарин ва ғайрибаҳтарин мебошад. Дар таркиби шири модар моддаҳои шифобахш, ба миқдори муайян сафеда, равған, ангиштоб, гормонҳо, моддаҳои аз касалиҳои сироятӣ муҳофизаткунанда мавҷуд аст. Кӯдакро дар рӯзҳои аввал шаш маротиба бояд маконд. Пеш аз макондани кӯдак модар бояд хилъати тоза шустагӣ, дарзмолкардари пӯшад. Дастҳояшро тоза шӯяд, баъд нӯги синаашро бо маҳлули кислотаи борати 2-ғоиза тоза пок кунад. Дар ҳар дафъа як синари макондан лозим аст. Ба онҳо оби ҷӯш ё ҷойи шириниашон пастро байни таом (1 – 2 қошукча) медиҳанд. Ба кӯдакон аз сеҳафтагӣ оби пухтаи мевачот ва сабзавот (аз 5 – 10 ҷакура то 50 – 80 мл), аз 3-моҳагӣ афшураи мевачот: олуболу, зардолу, анор, сабзӣ, лаблабу, себ, помидор, тамашк, қулфинай ва ғайраро диҳед. Дар ин вақт афшураи ангур додан лозим нест.

Аз 5,5-моҳагӣ пюреи сабзӣ, қарам, картошка, қаду, таомҳои ширӣ, ярмагӣ ва ғайра медиҳанд. Аз 7-моҳагӣ ба хӯроқи кӯдак гӯшти қима, гӯштоб, зарди тухм, творог ва ғайра

хамрох карда мешавад. Ба қоидаҳои беҳдошт ва таомхӯрии кӯдак аҳамият диҳед.

Дар вақти кам шудани шири модар аз духтур маслиҳат пурсида, кӯдакро ба сунъӣ макондан одат кунонидан лозим аст.

Оббозӣ доштани кӯдак. Кӯдакро ҳар рӯз пеш аз хоб дар оби чӯши хунуккарда ($35+37^{\circ}\text{C}$) оббозӣ кунонед, баъди нофаш дуруст шудан бо даст ё латтача шӯед. Бо собуни бачагонаи “Ланолиновое” дар як ҳафта як бор шӯед, ҳамаи қисми баданро алоҳида бо сачоқи махсус тозаю пок кунед ва пӯшонед. Нохунҳоро дар як ҳафта як бор (ба пӯст наздик набошад) гиред, нохуни дастро бо қайҷии нӯташ кулӯла, нохуни пойро рост ва ҳамвор мегиранд, ки ба пӯст дохил нашавад.

Сайру гашт дар ҳавон тоза аз 2-моҳагии кӯдак мумкин буда, аз якчанд дақиқа то 1 – 2 соат давом мекунад. Дар фасли зимистон ($10+15^{\circ}\text{C}$) ду бор дар як рӯз 3 – 4 соатӣ; дар даҳмоҳагӣ ду бор бо вақти зиёдтар. Масҳ ва гимнастика ба сабзиши кӯдакон таъсири мусбат мерасонанд. Масҳро аз духтури махсус пурсида, вазелин ё равған молида, дуруст иҷро кунед, ки ин дар сабзиши кӯдак аҳамияти калон дорад. Ба кӯдаконе, ки ба хӯроки сунъӣ одат кардаанд, аз шашмоҳагӣ таомҳои гӯштию сабзавотӣ, оби мевачот ва сабзавот диҳед. Ба қоидаҳои беҳдошти кӯдакон доимо риоя бояд кард. Дар вақти истифодаи асбобу анҷом, сару либос ва таомхӯрӣ ба қоидаҳои санитарӣ беҳдошт аҳамият диҳед.

Ба кӯдакон ҳамчун хӯроки сунъӣ аввал “Детолакт”,



Расми 4.

Намудҳои гимнастикаи кӯдакони ширмак

“Малютка”, “Малыш” ва иловатан афшураи омехтаи сабзавот, пюре, творог, зардии тухм, шир, чурғот, биолакт (онҳо хӯроки доимии кӯдак шуда наметавонад), баъд таомҳои суюки сабзавотӣ, ширӣ, ярмағӣ ва оби мевачот дода истодан лозим аст, то ки дар организми онҳо витаминҳои зарурӣ кифоя бошанд.

Агар вояи хӯрокро дуруст интиҳоб карда бошад, ҳолати сабзиши кӯдак хуб шуда, ҷисман солим ба воя мерасад. Ин гуна кӯдак ба касалиҳо (рахит, аллергия ва норасогии витамин) тобовар мешавад.

Кӯдакони аз 1 то 3-сола тез сабзиш мекунанд. Дар 1-солағӣ вазнашон 5 кг, қадашон 50 см мешавад ва дар 2,5-солағӣ 20-то дандон мебароранд. Бинобар ин вақти сабзиши кӯдакон ба онҳо ҳар рӯз 1 – 2 маротиба шӯлаи ширӣ (шӯлаи манка) ё консерваҳои махсус барои кӯдакон пешбинишуда додан лозим аст.



Расми 5.

Намунаи хӯрокҳои кӯдакон: а – хӯрокҳои ширӣ;
б – шербат ва пюреи мевачоту сабзавот

?

Савол ва супориш

1. Барои кӯдакон чаро ҳонаи алоҳида чудо мекунанд?
2. Барои он ки кӯдак солим калон шавад, модар бояд ба нигоҳубини он диққат диҳад.

БОБИ I. АСОСҲОИ ТАЙЁР КАРДАНИ ХҶРОК

§ 1. Пухтупаз

Тарзи тайёр кардани хӯроки болаззат, зебо ороишдода, дуруст ва мувофиқи қоида додани хӯрок ба организми одам аҳамияти калон дорад, завқ ва қобилияти кори инсонро баланд мебардорад.

Қоидаҳои дуруст тақсим кардан ва истифода бурдани маҳсулотро риоя кунед, ба исрофкорӣ роҳ надихед.

Тайёр кардани хӯрок аз ду марҳала иборат аст:

1. Тайёр кардани маҳсулот.
2. Пухтани хӯрок.

Пайдарҳамии тайёр кардани маҳсулот дар истеҳсолоти хӯроки умумӣ ва шароити хона қариб як хел аст. Дар истеҳсолот маҳсулоти хомро ба воситаи мошину механизмҳо тайёр мекунанд. Масалан, дар истеҳсолот барои тайёр кардани маҳсулоти гӯштӣ гӯштқимакунакҳои барқӣ, омехтагарак, котлеттайёркунак, мошинҳои махсус барои тоза ва реза кардани картошка, пиёз, мошинҳои автоматӣ ё хатҳои автоматӣ барои тайёр кардани ҳасиб, казӣ, тушбера, пирожки ва ғайраҳо истифода мебаранд. Дар шароити хона маҳсулоти хомро на фақат дастӣ тайёр мекунанд, балки гӯштқимакунак, афшуракашак ва дигар асбобҳои механикӣ барқиро истифода мебаранд.

Хӯроки тайёр ҳамон вақт болаззат ва ғоидабахш мешавад, ки онро пеш аз ба дастархон додан тайёр карда бошанд. Дар вақти тайёр кардани маҳсулот, пухтани хӯрок, ороиши хӯрок ва санҷидани сифати он интихоби ҷои кор аҳамияти калон дорад. Алалхусус ба интихоби зарфҳо, таҷҳизот ва деғҳо барои таоми махсус, зарфҳои котлетпазӣ, мантупазак, тухмпазак ва дигар таҷҳизот аҳамият додан лозим аст. Дар вақти тайёр кардани таом риоя кардани

қоидаҳои беҳатарӣ ва санитарии гигиенӣ, интиқоби дурусти миқдори масолах, технологияи хӯрокпазӣ ва ба назар гирифтани шумораи истеъмолкунандагон шарт ва зарур аст. Шарту усулҳои тайёр кардани хӯрок, риоя кардани қоидаҳои хӯрокпазӣ, нигоҳдории гигиенаи ошхона ҳам аҳамияти калон доранд.

Барои он ки қоидаҳо ва шартҳои хӯрокпазиро риоя кунед, миқдори муайяни маҳсулот, номгӯи маҳсулот ва ҳаҷми онро, ки ретсепт мегӯянд, дар назар гиред. Он гоҳ хӯроки шумо болаззат шуда, бӯи ба ҳамон таом хосро мегирад.



Савол

1. Хӯрокпазӣ аз кадом марҳалаҳо иборат аст?
2. Маҳсулотро барои хӯрок чӣ тарз тайёр мекунанд?
3. Барои хӯрокпазиро хӯрокхӯрӣ кадом таҷҳизот лозиманд ва дуруст интиқоб кардани онҳо чӣ аҳамият дорад?
4. Барои хӯроки болаззат хӯрдан онро дар кадом вақт тайёр мекунанд?
5. Дар хона шумо кадом қоидаҳоро риоя мекунед?



Маслиҳати муфид

Барои фарбеҳ нашудан хӯрокҳои серғизоро бо камғизо иваз карда истед. Агар шумо бе ширинӣ натавонед, ширавориҳои камғизоро интиқоб кунед.

Дар вақти китобхонӣ ба назди худ табақчаи кулчаи қандин ва қанддоштаро нагузоред, чунки нафаҳмида мемонед, ки онро чӣ хел хӯрдаед. Дар ин вақт лаззат намебаред, аммо фарбеҳ мешавед.

Маҳсулоти камғизо, аммо барои организм шифобахш творог, шир, чурғот, гӯшт, моҳии камравған, бодиринг, қарам, сабзӣ, помидор, хӯриш, лаблабу, каду ва ғайраҳо мебошанд.

Ороиши миз барои хӯроки нисфирӯзӣ

Мо дар синфи 6-ум дар бораи намудҳои ороиши дастархон барои нахорӣ, шом ва маросимҳои тантанавӣ гуфтутӯй карда, ороиши дастархонро барои шом, рӯзҳои тантанавӣ бо қоидаҳои истифодаи асбобу анҷоми хӯрокхӯрӣ, кушодани дастархон, ороиши он, маданияти таомхӯрӣ, нишастан дар назди миз ва ғайраҳо нишон дода будем. Имсол ороиши дастархон барои пешин ва мизи чашнгириро меомӯзем. Мизро бо як намуди ороиши муайян ва ба таъби баланди эстетикӣ ороиш додан лозим аст. Дастархони нисфирӯзӣ, яъне пешинро чунин ороиш медиҳанд. Шароити ҳозираро ба назар гирифта, ба ҷои дастархони сафед дастархони рангубораш миёнаро истифода баред. Дастархон бояд тоза, нағз дарзмол кардагӣ бошад. Дастархонро баъзан бо селюфан рӯйпӯш мекунанд, чунки он дастархонро тоза нигоҳ медорад, зуд шустан лозим намешавад. Агар дар гирди миз бачагон нишаста бошанд, албатта, ба рӯи дастархон селюфан кашидан лозим аст.

Барои он ки рӯи мизро эҳтиёт кунед, ба таги дастархон картон ё ягон намуди масолеҳ гузоред. Он садои асбобҳо, гармии хӯрок, ҷойник ва ғайраро нигоҳ медорад. Агар гирди дастархон озод, мавҷмонанд намуда истад, миз зеботар менамояд.

§ 2. Қоидаҳо ва сирҳое, ки ба хӯрок лаззати махсус мебахшанд

1. Қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва беҳатарии кор дар вақти пухтани хӯрок аҳамияти калон доранд. Ин қоидахоро дар синфи V – VI гуфта будем.

2. Картошка, қотлет, моҳӣ, гӯшт, сабзиро ба тобаи тафсон барои ҷараҳса накардани оби ҷӯш ё рағани доғ охиста аз як тараф андохтан лозим аст.

3. Дар вақти реза кардани сабзавот ва мевачот корди пӯлодини зангногирро истифода баред, чунки расиши

сабзавот ба оҳан ранги онҳоро хира (сиёҳтоб) мекунад ва витамини С дар онҳо вайрон мешавад. Масалан: агар себро бо корди оҳанин бурем ё онро бо турботарош тарошем, муддате нагузашта сиёҳчатоб, яъне витаминаш вайрон мешавад.

4.Ба хӯришҳо пеш аз хӯрокхӯрӣ майонез, қаймоқ, равгани растанӣ ҳамроҳ кардан лозим аст.

5.Пӯсти сабзавотро пеш аз сар кардани хӯрокпазӣ тоза кунед, пештар пора накунад, ки дар сабзавот витаминҳо тез вайрон мешаванд. Пӯсти сабзавотро борик гиред, чунки миқдори зиёди витамин ба пӯст наздик ҷойгир шудааст.

6.Сабзавотро дар об пазед ё дар равған бирён кунед, аммо нагузоред, ки аз пухтан гузарад, чунки дар ин ҳолат бӯй ва таъми хоси худро гум мекунад.

7.Сабзавотро дар зарфи сарпӯшида пазед, рӯи онро об пурра пӯшонед.

8.Сабзавотро барои хӯриш (картошка, сабзӣ, лаблабуи сурх) доимо бо пӯсташ пазед, дар ин ҳолат витаминҳо ва моддаҳои шифобахшаш бештар нигоҳ дошта мешаванд.

9.Лимуро якчанд ҳафта нигоҳ доштан мумкин аст, ба шарте ки онро ба банкаи оби тозадошта гузошта дар яхдон монед. Дар селюфан ҳам нигоҳ доштан мумкин, аммо мӯҳлати нигоҳдориаш кам мебошад.

10.Мӯҳлати пухтан:

– карами тару тоза ва сабзӣ – 20 – 30 дақиқа;

– шилха ва испаноҳ – 10 дақиқа;

– картошка – 25 – 30 дақиқа;

– карам – 30 – 40 дақиқа.

11.Барои пухтани лаблабуи сурх вақти зиёд – 2 – 3,5 соат лозим аст, аммо мӯҳлати пухтанро кам кардан мумкин: агар онро 1 соат пухта, аз оташ гиред ва 10 дақиқа зери оби шоридаистодаи хунук гузоред, лаблабу тайёр мешавад.

12.Сабзавоти дар об пухтаро дер нигоҳ доштан мумкин нест, чунки онҳо бемаза ва обдор мешаванд.

13.Ба шӯрбо барги гор, мурч ва гайраро дар аввали хӯрокпазӣ наандозед, чунки таъмаш талх мешавад. Онро дар охири хӯрокпазӣ андозед, беҳтар аст. Пеш аз додани таом ба

рӯи онҳо кабудӣ ё дорувориҳо пошед.

14. Агар гӯшти говро пухтанӣ шавед:

а) гӯшти хомро ба оби ҷӯш андозед, дар ин вақт моддаҳои шифобахши зарурӣ нигоҳ дошта мешаванд ва он болаззат мепазад;

б) гӯшти дар об пухтаро тез нагиред, монед камтар хунук шавад. Он гоҳ гӯшт болаззат ва обдор мешавад;

в) гӯштро пеш аз хӯрокпазӣ намак занед, чунки намак оби гӯштро тез мебарорад ва сифату хосият ва моддаҳои шифобахши заруриро паст мекунад.

15. Барои санҷидани сифати тухм онро ба намакоб меандозем (ба 50 г намак – 0,5 л об). Агар тухм нав бошад, ба таги об меғутад, кӯҳна бошад, ба рӯи об мебарояд, миёнаҳел бошад, дар мобайни банка меистад.

16. Дар вақти тоза кардани сабзавот дар ангуштон доғи сиёҳи тез нараванда боқӣ мемонад. Барои он ки доғ пайдо нашавад, ба дастатон пеш аз тоза кардани сабзавот ягон хел равған (маска ё маргарин) молед ё ангуштонатонро бо махлули пасти сирко ё пораи лиму тар кунед.

17. Шӯрбо ё таомҳои суюки сабзавотӣ дар натиҷаи хамроҳ кардани ҷурғот, каймоқ болаззаттар мешаванд.

18. Ба таомҳои суюк кабудиро реза карда андозед.

19. Сабзавоти яхкардари яхаш нафаромада ба оби ҷӯш андозед, он болаззат мешавад ва витаминҳои ӯро нағз нигоҳ медорад.



Савол ва супориш

1. Қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи бехатариро ба хотир оред.
2. Барои чӣ қоидаҳо ва сирри хӯрокпазиро аз худ кардан лозим аст?
3. Барои чӣ сабзавотро барои хӯриш бо пӯшташ мепазанд?
4. Барои тоза ва реза кардани сабзавот кадом кордро истифода мебаранд?

Хӯроки нисфирӯзӣ, яъне пешин бояд 35 фоизи миқдори гизои таоми якрӯзаро дар бар гирад. Дар меню (тартиби таом) хӯришҳо, хӯроки яқум, хӯроки дуҷум ва шираворихо бояд бошанд.

Хӯришҳо қобилияти шираҷудоқунӣ меъдаро афзуда, барои нағз ҳазмшавии таом мадад мерасонанд.

Ба хӯришҳо газакҳои аз сабзавоти тару тоза, пухтагӣ, бо равшани растанӣ омехташуда дохил мешаванд.

Хӯроки яқум – ҳамаи намудҳои таоми суюқ – шӯрбо, мастоба, угро, мошбиринҷ, ҷуворӣ ва ғайраҳо, ки аз нисфи порсия (меъёри миқдори хӯрок) зиёдтар мебошанд (300 – 350г).

Хӯроки дуҷум – гӯшти обҷӯш, қабоби бӯғӣ, гӯштбирён.

Мурғ, моҳӣ, қотлети гарнираш аз сабзавот, ярма ё маҳсулоти макаронӣ, масалан хӯроки яқум аз вермишел ё ярма бошад, он гоҳ гарнири хӯроки дуҷумро аз сабзавот тайёр кардан лозим аст ё баръакс.

Ба шираворихо дохил мешаванд: моқут, компот, полуда, себи дар тафдон пухтагӣ ва мевачоти тару тоза.

Барои ороиши дастархони нисфирӯзӣ асбобҳои гуногун истифода бурда мешаванд. Барои хӯриш табақчаҳои махсус, барои хӯроки яқум табақчаи чуқур, нимқоса ё пиёлаи қалон, барои хӯроки дуҷум табақчаи паҳн ва қалон, барои шираворихо пиёла, истакон ва ғайраро истифода мебаранд. Барои хӯрок асбобҳои ёрирасон – қанҷакҳо, қошук, қорд, қошукчаҳо истифода бурда мешаванд. Онҳоро дар дастархони тоза мувофиқи қоида ҷойгир карда, маданияти хӯрокхӯриро риоя кардан лозим аст.

§ 3. Зарф ва воситаҳои хӯрокхӯрӣ

Дар ҳар хонадон, албатта, зарфҳои хӯрокхӯрӣ, зарфҳо барои ҷой, қаҳва ва сервиз мавҷуд аст. Аз ҳамсоя талабидани зарфҳо барои ҳар як соҳибхоназан қори нозеб ва номақбул аст. Бинобар ин ҳаҷм ва қулли сервизҳои хӯрок, ҷой, қаҳва бояд бо ҳам мувофиқ бошанд.

Табакчаҳои чуқур ба канори миз, хурд аз канори миз 1,5 – 2 см дарунтар, табакчаҳои хӯриш ё зарфи компот дар тарафи рост, аз канори миз дуртар гузошта мешаванд.

Агар ба рӯи миз қадаҳҳо гузошта шаванд, табакчаҳои хӯриш ё компотро ба тарафи чап, қадаҳро бо истакон дар тарафи рост мегузоранд. Агар қавва дода шавад, табакчаи самбӯсамониро тавре мегузоранд, ки канори он ба канори миз мувофиқ ё як ангушт дуртар аз канори миз бошад; дар тарафи рост, аз канори миз дуртар табакчаи қавваро мегузоранд. Қавванӯшак ва чойникпӯшаку чойникмонак мувофиқи ҷоида дар мизи иловагӣ бояд истанд, то ин ки ба меҳмон ҳалал нарасонанд.



Расми 6. Намудҳои зарф

Воситаҳои хӯрокхӯрӣ

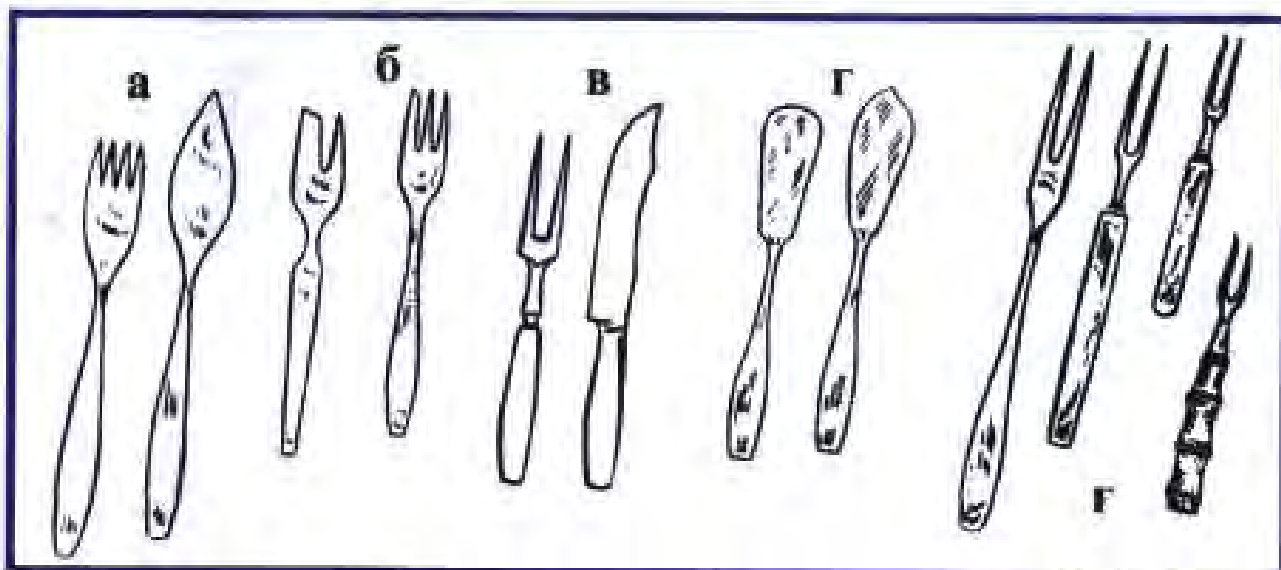
Кордро дар тарафи ростии табакчаи хӯрокхӯрӣ мегузоранд. Дами кордро ба тарафи табакча менигаронанд. Чангак ё худ вилка бошад, дар тарафи чап рӯболо гузошта мешавад. Чангакро ҳамон вақт дар тарафи дасти рост мегузоранд, ки хӯроқи додашуда – котлет, тухмбирён ва ғайраро бе корд истеъмол кунанд. Қошуқи хӯрокхӯриро пеш аз корд дар тарафи дасти рост мегузоранд. Қошукча барои компот дар پاسи табакча мувозӣ ба канори миз

(дастааш ба тарафи рост) гузошта мешавад. Барои хӯроки моҳигӣ чангак мегузоранд.

Корд барои мевачот, агар кошукча барои компот намонда бошанд, дар паси табакча ба канори миз гузошта мешавад.

Воситаҳои хӯрокхӯриро мувофиқи тартиби додани хӯрокҳо пайихам гузоред, аввал барои хӯроки якум, баъд барои хӯрокҳои минбаъда. Воситаҳои хӯрокхӯрӣ барои хӯроки охирин аз рӯи тартиб аз хама охир гузошта мешаванд.

Аз тарафи рости табакчаи самбӯса чангак барои самбӯса, росттар пиёлачаи қаҳвахӯрӣ ё пиёлари мегузоранд. Аз тарафи рости пиёлачаи қаҳвахӯрӣ ё пиёла дар табакчаи махсус кошукчаи қаҳвахӯрӣ ё чойнӯшӣ гузошта мешавад.



Расми 7.

Воситаҳои хӯрокхӯрӣ: а – чангак ва корд барои моҳӣ; б – чангак барои пирог; в – чангак ва корд барои гӯшти пухтагӣ; г – корд барои маскаи ва панир; г – чангак барои гирифтани хӯрок.

Сачоқчаҳо

Пеш аз хӯрок сачоқчаҳоро ба намуди ракета, мавҷмонанд, секунча, чоркунча ва гайра таҳ карда, ба дохили табакча мегузоранд. Сачоқчае, ки барои ҳар як кас

алохида дода мешавад, мувофиқи хӯрок дар болои табакчаҳои рӯи ҳам гузошта ба намуди муайян таҳ карда гузошта мешавад, ки он ба миз ҳусни иловагӣ мебахшад. Сачоқчаҳоро баъд аз истеъмоли хӯрок ба тарафи ростии табакча дукат, сеқат ё чорқат карда мегузоранд. Агар мизро барои ҷашн ва тӯй оро диҳанд, сачоқчаҳоро дар табакча аз тарафи чап мегузоранд. Ба тағи сачоқча кулча ё нон гузошта мешавад, ки барои гирифтани меҳмон қулай бошад.

Барои мизи қаҳвахӯрӣ ё чойнӯшӣ сачоқчаҳои қоғазинро истифода мебаранд. Онҳоро ба тағи табакчаи самбӯса ё дар ҷастаконҳои махсус барои сачоқчаҳои қоғазин мегузоранд.



Расми 8. Намудҳои таҳкунии сачоқчаҳо

Ороиши рӯи миз бо гулҳо

Ороиши беҳтарини рӯи миз ин гулҳо мебошанд. Онҳо дар баробари ороиш додани миз таъби касро хуш мекунанд. Гулҳоро дар ҷои мувофиқ гузоштан лозим аст. Албатта, дар миёнаҳои миз гузоштан шарт нест. Агар дар рӯи миз аз тарафи чап воситаҳои хӯрокхӯрӣ бошанд, дар гулдонҳои хурд чандто гули майдаро гузоред. Гулдони гулдорро тавре гузоред, ки он пеши хӯрок ё одамони дар муқобил нишастаро нагирад. Гулҳоро зебо ороиш диҳед. Онҳо бояд то охири ҷашн намудашонро гум накунанд. Қоидаҳои ороиши миз бо гул, албатта, ба вақти фасли сол вобастагӣ дорад. Дар фасли зимистон, дар соли нав ба

гулдони паст шохчаҳои арчаро гузошта, онро бо кандҳо ё дигар бозичаҳо ороиш диҳед. Ороиш бояд бо зарфҳо, дастархон ва воситаҳои хӯрокхӯрӣ пурра мувофиқат кунад.

§ 4. Мизи хӯроки сард

Мизи хӯроки сард якчанд бартарӣ дошта, барои меҳмонони зиёдро қабул кардан мувофиқ аст, барои ракс ҷои зиёд мемунад ва ғайра. Агар хона хурд бошад, ё сервизҳои зарурӣ набошанд, ё барои харидани маҳсулоти зиёд шароит набошад, ин қулай аст. Меҳмонҳои дермонда бемалол рафта дар назди миз истода, таомҳои дилхоҳашонро ёфта мегиранд. Барои хӯроки сард мизҳои калонтар ё мизи хатнависиро, ки ба девор ҷафс аст, истифода мебаранд ё дар ҳар ҷо мизҳои начандон калон мегузоранд.

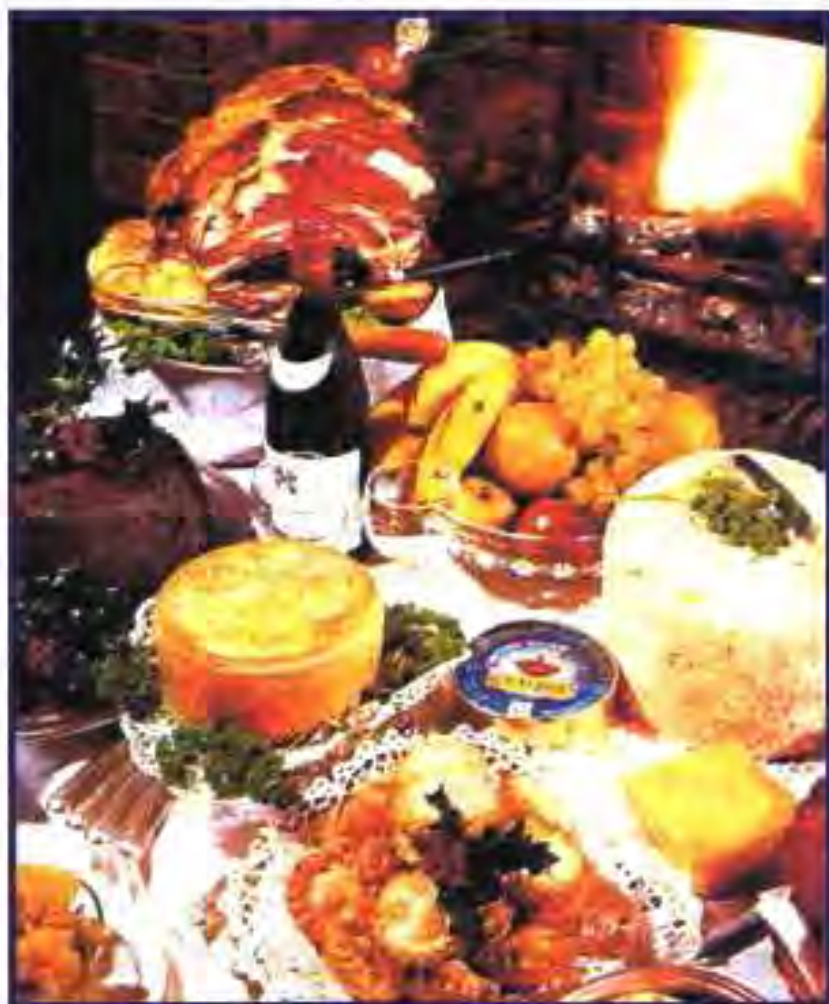
Ба миз дастархони сафеди тозаро густурда, гулдонҳои гулдор мегузоранд. Дар кунҷи миз ё дар мизи майдаи алоҳида табақчаҳо, пиёлачаҳо, ҷомҳо, қадаҳо, қошукҳо, сачоқчаҳо, чангақҳо гузошта мешаванд.

Одатан кордро истифода намебаранд. Агар миз калонтар бошад, онро дар миёнаҷой мегузоранд, то ин ки меҳмонҳо аз ду тараф хӯроки заруриро гирифта тавонанд. Дар ин ҷо худхизматрасонӣ амал мекунад. Агар барои нишастан мебелҳо бошанд, онҳоро ба девор наздик мегузоранд, то ин ки меҳмонон ҳар замон нишинанд. Дар мизи хӯроки сард хӯрокҳоро бо чангақ ё қошук истеъмол мекунанд. Бутербродҳо, гӯшти пухтагии яхнии майда, резакарда, хӯришҳои гуногун, ширавориҳо, пирог, кулча, торт хӯрокҳои асосии мизи хӯроки сард мебошанд. Дар миз оби мевачот, обҳои минералӣ гузоред. Рӯи мизро бо ҳар хел хӯрок пур накунад. Агар табақчаҳо ҳолӣ шаванд, мувофиқи талабот онҳоро пур карда, табақчаҳои истифодашударо тез-тез ғундошта истед, то ки рӯи миз зебо намояд.

Барои мизи хӯроки сард, ҷунон ки аз номаш маълум аст, хӯришҳои сард ва хӯрокҳои сардро истифода

мебаранд. Тухми фаршкарда, гӯшти ҳар хел пухтагӣ, тухм, равған ва маҳсулоти панирӣ, мевачот, кабудиҳо, печенӣе, торт, пирог, самбӯса ва гайраҳо мизи хӯроки сардро зеб медиханд.

Мизи хӯроки сард аз он сабаб бартарӣ дорад, ки ҳамаи маҳсулотро то омадани меҳмон ба рӯи миз мегузоранд. Ороиши он чунин аст: дар миёнаҳои миз пирог ё торт, мевачот, маснуоти қаннодӣ мегузоранд. Дар гирди хӯрокҳо табакчаҳои хӯриш гузошта мешаванд. Дар шишаҳо, суроҳӣ, кӯзача нӯшокиҳоро дар якҷанд ҷо мегузоранд. Табакчаҳо рӯи ҳам гузошта мешаванд. Чангак, корд, истаконҳо ва сачокчаҳои когазиро дар лаълӣ гузоред. Агар хона хурд бошад, ду мизи хурд мегузоранд. Якеаш барои хӯришҳои хунук, дигараш барои шираворӣ ва нӯшокиҳо. Дар навбати аввал бутербродро гузоред. Онро тайёр кардан осон аст. Онҳо болаззат буда, иштиҳоро мекушоянд ва серғизоянд. Онҳо аз маҳсулоти дар хона буда тайёр карда мешаванд. Албатта, бутерброди ҳаррӯза аз идона фарқ мекунад. Он панирҳои махсус, гӯшт, хасиб ва гайра дорад. Маҳсулот ва нонро борик буред, сабзавот ва кабудиҳо, мевачотро алоҳида дар табакчаҳо гузоред ва ба тайёр кардани бутерброд сар кунед. Ороиши он ба маҳсулоти хӯрокӣ бояд



Расми 9. Ороиши мизи хӯроки сард

бӯтербрoд сар кунед. Ороиши он ба маҳсулоти хӯрокӣ бояд

мувофиқ бошад. Эҷодкорӣ ба шароити хона вобастагӣ до-
рад. Маҳсулоти мавриди истифода: ҳасиб, панир, моҳӣ,
консерва, помидори тару тоза ва консервакарда, шалғам-
ча, қаламфури ширин, кабудӣ, хӯриш, пиёз, чаъфарӣ, са-
федӣ ва зардии тухми дар об пухта. Нони гандумӣ бояд му-
лоим бошад. Ба он маска, маргарин, майонез, хардал мо-
лида мешавад.

Якчанд намуди тайёр кардани бутерброд барои мизи хӯроки сард

Панирро ба шакли секунҷа бурида, ба рӯи нони
гандумӣ, ки ба он маска молида шудааст, мегузorem, ба рӯи
он қаламфури ширини калон, консервакарда монда, пиёзи
кабудро майда резакарда пошед.

Ҳасиб ё гӯшти пухтагиро борик бурида, ба он майонез
ва хардал молида, ба болои нон гузored, баъд ба рӯи он
шоҳчаҳои чаъфариро монда, боз зардии тухми пухтагиро
майда карда пошед.



Расми 10. Тайёр кардани масолеҳ барои бутерброд

Бутерброди гарм

Кулчакоро дар шакли секунҷа, чоркунҷа, росткунҷа
бурида ё батон ва нони булкаи майдаро ду тақсим карда, аз
болояш равшан моled, ба болояш як пора ҳасиб ё гӯшти
пухтагӣ ё ҳасиби дудпаз ва ба болои он чанд қатра кайлаи
помидор ва панири аз турбтарошак гузаронида (агар хоҳед
сири аз турбтарошак гузаронида) гузошта, 15 – 20 дақиқа дар
тафдон дар оташи паст пазед, бутерброди гарм тайёр
мешавад.



Расми 11. Намудҳои бутерброд

Тайёр кардани хӯриш (салат)

Хӯришҳо дар мизи идона ҷои асосиро мегиранд. Сабзавот – картошка, сабзӣ, лаблабу ва тухмро ба шакли чоркунча реза карда, ба он нахӯди кабуд, пиёзи кабуд, бодиринги намакин, қаламфури фаршкарда, инчунин маҳсулоти аз бутерброд боқимондари хамроҳ карда, ҳамаи онҳоро омехта мекунем ва ба хӯришдон гузошта, ба рӯяш майонез мерезем, рӯи онро бо қаламфури сурх, себ, афлесун, чаъфарӣ, тухми ҳалқашакл ё ба шаклҳои гуногун буридашуда ороиш медиҳем.

Он хушнамуд аст ва иштиҳоро мекушояд. Агар бутерброд зиёд бошад, аз картошка хӯриш тайёр кардан лозим нест ё баръакс агар кам бошад, аз қарам, шалғамча, бодиринг, помидор ва ғайра хӯриши сабук тайёр мекунанд. Хӯришро аз мевачот ҳам сохтан мумкин. Хӯришҳоро дар фасли баҳор ва тирамоҳ аз қулфинай, қот, нок, харбуза ва ғайра ё аз он чизе, ки дар хона ҳаст, якҷоя карда тайёр мекунанд. Ретсептҳо барои тайёр кардани хӯришҳо зиёданд. Масалан, дар фасли зимистон себ, афлесунро бурида ва дар оби ҷӯш шуста майонез ва қаймоқ андохта, ҳамаашро омезед ва ба зарфҳо гирифта ба рӯяш ягон хел мураббо резед ва печенӣи совидаро пошед, хӯриши серғизо ҳосил мешавад.

Тайёр кардани пироги оддӣ

Тобаи чуқуртарро гирифта, аз дохил ба гирди деворааш ва тағаш равған молед. Себро ба он майда карда андозед.

Ба хамираш 3 дона тухуро ба 1 истакон шакар омехта лат занед, баъд 1 истакон орд ҳамроҳ карда, бо нӯги корд каме содаи хӯроқӣ ва ё 1 қошуқча сирко андохта омезед. Ин хамирро ба болои себ андозед. Хамир бояд мисли қаймоқ шавад ва рӯи себро пурра пӯшонад. Онро ба тафдон гузоред. Баъди 30 – 40 дақиқа тайёр мешавад.

Нӯшокиҳо. Дар банка қоти сиёҳ, қулфинай, тамашкро бо шакар омехта, ба оби чӯшидаистода андохта, нӯшоқӣ тайёр мекунем. Аз ҳамаи намуди мевачот нӯшоқӣ тайёр кардан мумкин аст.

Бо чунин ретсепт тайёр кардани коктейл на фақат онро болаззат мекунад, балки барои пӯсти рӯй фоидаовар аст.

Коктейли бодирингӣ: 100 г шарбати бодиринг, 100 г сабзӣ, 50 г шарбати карафс.

Коктейли помидорӣ: 150 г шарбати помидор, 50 г лиму, 1 қошуқ шарбати карафс.

Коктейли себӣ: 200 г шарбати себ, 1 дона лиму, 1 қошуки калон асал.

Ин гуна коктейлҳо ва монанди инҳоро барои мизи хӯроқи сард худатон метавонед тайёр кунед.



Савол ва сунорш

1. Аҳамияти мизи хӯроқи сард дар чист?
2. Мизҳоро чӣ гуна бояд гузошт?
3. Дар болои миз маҳсулотро ба чӣ тартиб мегузоранд?
4. Коктейлҳоро шумо чӣ хел тайёр мекунад ва онро амалан иҷро кунед.



Маслиҳати муфид

1. Дар меҳмонӣ кӯшиш кунед, ки кам таом хӯред.
2. Намакро ба меъери муайян истеъмол кунед.

3. Нон ва кандро кам хӯред, то 2 бурда дар як рӯз.

4. Дар як рӯз 4 бор хӯрок хӯред, аммо зиёдатӣ нахӯред. Агар гуруснагиро ҳис кунед, он вақт байни хӯрокхӯрӣ себ, сабзӣ ё як пора карам истеъмол кунед.

§ 5. Қоидаҳои хӯрокхӯрӣ дар сари миз

Агар миз байзашакл, мудаввар ё росткунча бошад, ҷои марказиро барои меҳмонҳои фахрӣ гузоред. Агар аз 4 кас зиёд бошанд, он гоҳ ҳаракат кардан лозим аст, ки ҳар як меҳмон дар ҷои худ нишинад ва бо ҳамсӯҳбаташ бо хурсандӣ гуфтугӯ кунад. Дар шабнишиниҳои оилавӣ доимо либоси тоза пӯшида, худро (мӯй, сару либосро) оро дода, меҳмононро бо чеҳраи кушод пешвоз гирифта, онҳоро боодобона ва бо ишораи даст ба ҷои худ таклиф кунед. Дар маросимҳои тантанавӣ бошад, меҳмонҳоро ҷо ба ҷо шинонидан душвор аст. Бинобар ин барои қабули меҳмонон шахси махсусро вобаста мекунад.

Қоидаҳои ороиш ба талаботи гигиенӣ (беҳдошт) бояд мувофиқат кунанд. Ҳамаи воситаҳо ва дастони ороишдиҳанда тоза бошанд. Воситаҳои хӯрокхӯрӣ ва табакчаҳоро аз қисми поёнашон доштан ва бо ангушти калон аз қанор гирифтани лозим аст, даст бояд ба хӯрок нарасад. Чангак, корд, қошукро аз дасташ дошта дароз мекунад ва мегиранд. Истакон ва қадаҳро аз қисми поёнашон даст мегиранд. Дар гирди дасти чап, ки лаълиро медоред, сачоқчаҳоро дуқат карда гузоред, дар вақти хӯрокхӯрӣ алоҳида додан лозим аст. Сачоқчаҳои таҳқардаро аз табакча гирифта, дуқат карда ба болои зону мегузоранд. Агар дар сари миз сӯҳбат авҷ гирифта бошад, онро дар назар доштан лозим аст, ки ба хӯрокхӯрӣ ҳалал нарасонад, ё ки байни хӯрокхӯрӣ каме танаффус кардан лозим аст.

Шӯрборо ба табакчаҳои чуқур ё коса, нимкоса, косачаҳо меандозанд ва аз тарафи рост ба меҳмонон дароз мекунад.

Барои осон гирифтани хӯрокҳои ҳархела – моҳӣ, сабзӣ, хӯришҳо, печенӣе, пирог, канд ва ғайра аз табақчаҳо, онҳоро аз тарафи чап медоранд.

Хӯрокро аз табақи умумӣ ба табақчаи худ бо чангак, қошук ва корд (ба табақчаатон нарасонда) гиред ва баъд аз гирифтани ба ҷояш, ба табақи умумӣ гузоред, чунки дигар меҳмонҳо ҳам аз он истифода мекунанд. Хӯрокро аз табақҳои умумӣ аз канораш, бе интиҳоб кардан, аз як тараф мегиранд, фақат гӯшти парандаро интиҳоб карда гирифтани мумкин аст. Қошукро ин тавр мебаранд: байни ангуштони калон ва ишорат мегиранд, дастаи он ба ангушти миёна расида меистад, бо он хӯрокро пур карда намегиранд, то ки хӯрок то ба даҳан овардан нарезад.



Расми 12. Тарзи гирифтани хӯрок аз табақи умумӣ

Чангакро дар дасти чап ва кордро дар дасти рост мебаранд. Дастаки онҳо бояд дар кафи даст бошад. Ангушти ишорат бояд ба ҷои пайвасти тег ва саршавии дастаи корд расад, аммо аз он поён доштан мумкин нест. Чангакро тавре доред, ки тарафи барҷастааш рӯ ба боло бошад. Корд ва чангакро дар болои табақча тарзе нигоҳ мебаранд, ки моил ба кунҷ бошанд. Кордро барои буридан бо чангак истифода мекунанд.

Тарзи истеъмоли хӯрок бо корд ва чангак

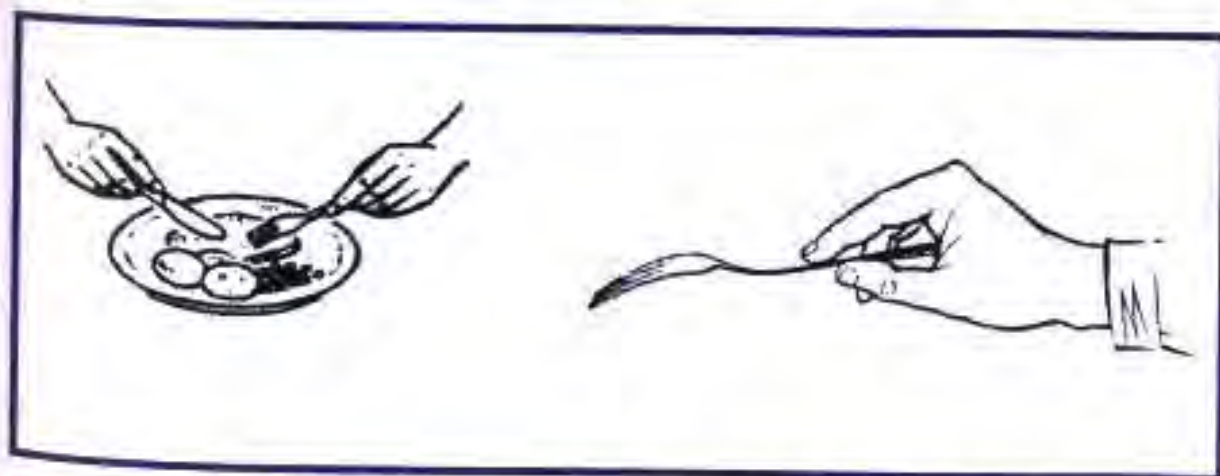
Дар вақти бо корд ва чангак хӯрок хӯрдан онҳоро дар даст нигоҳ мебаранд. Дамлама ва гӯшти онро бо ёрии корд ва чангак истеъмол мекунанд. Агар хӯрок фақат аз гӯшт бошад ё гӯшти қима (котлет, лӯлакабоб, гуляш, бефстроган ва ғайра) дошта бошад, чангакро дар дасти рост нигоҳ дошта истеъмол мекунанд. Агар гӯшт яклухт бошад

кордро дар дасти рост, чангакро дар дасти чап гирифта, онро ба қисмҳои алоҳидаи майда бурида истеъмол мекунанд. Гӯштро якбора майда намекунанд, барои он ки тез хунук мешавад ва таъмашро як дараҷа гум мекунад. Дамламан аз гӯшти парандаро бо даст гирифта мумкин аст, аммо қоидаи хӯрокхӯриро ба назар гиред, корд ва чангакро истифода баред.

Барои истеъмоли моҳӣ воситаҳои махсус: корд ва чангак мавҷуданд. Агар онҳо набошанд, ду чангакро истифода мебаранд: як чангакро ба дасти рост гирифта моҳиро майда мекунанду бо чангаки дар дасти чап буда мехӯранд.

Картошка ва сабзавотро бо корд намебуранд, балки бо чангаки дар дасти рост буда майда мекунанд. Мевачотро дар мевазорак ё табакчаи махсус бо воситаҳои ёрирасон барои мевачот медиханд. Чизҳоеро, ки дастро намеолоянд (мевачот, нон, пичинӣ, нони қоқ ва гайраро), бо даст мегиранд. Торт ва пирогро ба миз бурида мегузоранд ва ҳар як пораашро ба табакча бо белча ё бо чангаки калон мегузоранд.

Пирожниро бо чангаки махсус ё қошукчаи чойнӯшӣ истеъмол мекунанд. Агар он саҳт ва зуд майдашаванда бошад, бо даст гирифта мехӯранд. Шароб ва арақро ба қадаҳҳо аз се як ҳисса мерезанд. Қомро аз қисми поёнаш бо ангушти калон, ишорат ва майда даст гирифта лозим аст.



Расми 13. Тарзи истеъмоли хӯрок бо корд ва чангак

§ 6. Одоби нишастан дар сари мизи хӯрокхӯрӣ

1. Ба сари миз бе таклифи мизбон нашинед.

2. То таклиф накунад, аз ҳама пеш ба табақчаи худ хӯрок нагиред. Онро аз ҳама пеш хӯрда тамома накунад.

3. Дар вақти хӯрокхӯрӣ чангак ва кордро истифода баред, мувофиқан дар дасти чап ва рост.

4. Корд, чангак, қошукро баъд аз истифода бурдан ба табақчаи худ гузоред, ҳеҷ гоҳ дар рӯи дастархон нагузоред.

5. Истифодабарии сачоқчаҳоро аз хотир набароред.

6. Дар вақти нӯшидани нӯшокиҳои гарм (чай, қаҳва ва ғайра) қошукчаро аз пиёла гиред, аз канори пиёла пуф накунад, чараҳса накунонад. Дар вақти хӯрокро фуру бурдан нанӯшед ва почакбозӣ накунад, баъд аз нӯшида шудан лабро бо даст пок накунад, барои ин сачоқчаҳо хастанд.

7. Шакарро бо қошукча аз шакардон гиред.

8. Бо даҳони пур гап назанед.

9. Хӯрокро зебо хӯред, тез, охишта не, муътадил хӯрок хӯред.

10. Кушед, ки хӯрокро охишта ва беовоз хӯред.

Доимо ба меъёри хӯрокхӯрӣ аҳамият диҳед. Агар ҳис кунед, ки фарбеҳ шуда истодаед, инро дар назар доред:

- агар як қанди шоколад хӯрда бошед, як соат ба рӯбучини ҳавлӣ андармон шавед;

- 2 қошукча шакар хӯред – 1 соат либосҳоро дарзмол кунед;

- 1 қанди карамел хӯред – 15 дақиқа варзиши бадан кунед;

- 1 пора нонро хӯред – 45 дақиқа чомашӯӣ кунед;

- 1 пора тортро бо кремаш хӯред – 1,5 соат ба рӯбучини ва тоза кардани хона машғул шавед ва ғайра.

Барои 1 кг вазиро партофтан ҳар рӯз дар тӯли моҳ 3 км пиёда гаштан, рӯзона кам хӯрок хӯрдан лозим аст.

Рӯзи парҳез

1. Рӯзи себ: 1,5 кг себро ба 5 ҳисса чудо кунед ва дар як

дафъа як ҳиссаашро истеъмол намоед. Ҳамин тавр 5 маротиба. Гурусна намемонед, кори гурдаю меъда ва рӯдаҳо нағз мешавад ва 0,5 – 1 кг вазни изофаро кам мекунад.

2. Рӯзи помидор ва бодиринг: 1,5 кг помидор ё бодирингро гирифта, 5 тақсим карда, 5 ё 4 маротиба истеъмол кунед, ё ин ки 50 г гӯшти обҷӯшро истеъмол кунед ҳам мешавад.

3. Рӯзи чурғот: 1,5 л чурғотро дар як рӯз 5 тақсим карда хӯред.

4. Рӯзи шир: 6 истақон шири гарм истеъмол кунед.

5. Рӯзи хӯриш: 1,2 – 1,5 кг меваҷот ва сабзавоти тару тозаро бо рағани растанӣ омехта, ба 4 – 5 хисса тақсим карда, 4 – 5 маротиба истеъмол кунед.

Супориш

Барои вазни мувофиқ ва қадро чен кардан чуни қоида мавҷуд аст. Онро риоя кунед.

Мисол:

Қад 1 м 30 см – вазн 30 кг

Қад 1 м 50 см – вазн 50 кг

Қад 1 м 70 см – вазн 70 кг

Вазни худро бар кашед, ба ҳиссаи худ доим аҳамият диҳед ва барои зебо будани қаду комататон ҳаракат кунед.

Фикр кунед, иҷро кунед, ҷавоб диҳед

Қоидаҳои дар боло зикршударо аз худ кунед. Доир ба пешвоз гирифтани ва амалан қабул кардани меҳмон қадом қоидаҳои иловагиро медонед ва онро чӣ тавр иҷро мекунед? Қоидаҳои бо меҳрубонӣ қабул кардани меҳмонро ба модаратон гӯед. Ба меҳмонқабулкунии шумо модаратон чӣ хел баҳо дод?

§ 7. Гӯшт ва таомҳои гӯшти

Ба маҳсулоти гӯшти – гӯшти гов, гӯсфанд, буз, асп, шутур, оху, гӯшти парандагон ва ғайра дохил мешаванд.

Гӯшт маҳсулоти серғизо ва барои организм фоидабахш аст. Дар таркиби он 20% сафеда (пурра дар организми инсон ҳазм мешавад), равған, намакҳои гуногун, қариб 75% об, моддаи қиёмӣ (иштиҳоро мекушояд), витаминҳои В1, В2, В6, РР ва ғайра мавҷуданд.

Гӯшт маҳсулоти асосиест, ки инсон истифода мебарад. Инсон дар ҳаёти худ қариб 2000 кг гӯшт истеъмол мекунад. Умуман гӯштро дар ошхонаи милли дар об, оташ, равған, бӯғ, танӯр, кӯр ва чакдон мепазанд.

Қима кардани гӯшт дар нимаи дуҷуми асри 19 баъди пайдо шудани гӯштқимакунак расм шуд. Гӯштро аз гӯштқимакунак гузаронида, ба он пиёз, тухм, нони қок ҳамроҳ карда, котлет месохтагӣ шуданд. Дар вақти ба қисмҳо ҷудо кардани танаи гов, гӯсфанд, буз ва ғайра гӯшти шӯрбоиро ҷудо мекунанд. Узвҳои дохилӣ – чигар, шуш, гурда, забон, дил, мағзи сар, ширдон ва ғайраро ҳамчун деликатес (таоми хушхӯр) истифода мебаранд.

Дум ва каллаю почаро низ истифода мекунанд. Баъзеҳо гӯшти шӯрбоиро дуюмдараҷа ҳисоб мекунанд, чунки хӯроки аз он тайёршударо дӯст намедоранд. Аммо ҳаминро дар назар доштан лозим аст, ки онҳо хӯрокҳои болаззат ва фоидаовар мебошанд ва хосияти парҳезӣ доранд. Масалан, чигар аз сафеда, витаминҳо, ангиштов (таркиби хунро барқарор ва беҳтар мекунад) бой аст. Забон ба миқдори



Расми 14. Тарзи гирифтани нӯсти забон

зиёд сафеда, равған дорад ва беҳад болаззат ва нафис аст. Мағзи сар хӯроки болаззат (деликатес) мебошад. Аз поча яхнии каллашӯрбо (холодес) тайёр мекунанд.

Гӯшти гармиаш нарафтаго ба фуруш намебароранд, он бояд хунук шавад. Гӯшти як шабонарӯз истода мулоим мешавад ва бӯи ба худ хос мегирад. Агар гӯшт вайрон шуда бошад, боиси захролуд шудани меъдаю организм мешавад. Сифати гӯштро аз бӯй, ранг, намуд ва ҳолаташ муайян кардан мумкин аст. Гӯшти нағз бӯи ғализ надорад, рангаш сурхчатоб мешавад, дар буриш намнок, ҷои лаҳмаш зич аст, агар бо ангуштон зер кунем, тез рост мешавад ва дар ҷои зершуда доғи сурх пайдо мешавад, рӯи гӯшт бояд ҳамвор набошад. Гӯшти сифаташ баланд бо даст задан садо мебарорад. Барои мӯҳлати зиёд ва босифат нигоҳ доштани ҳосиятҳои гӯшт онро х мекунонанд.

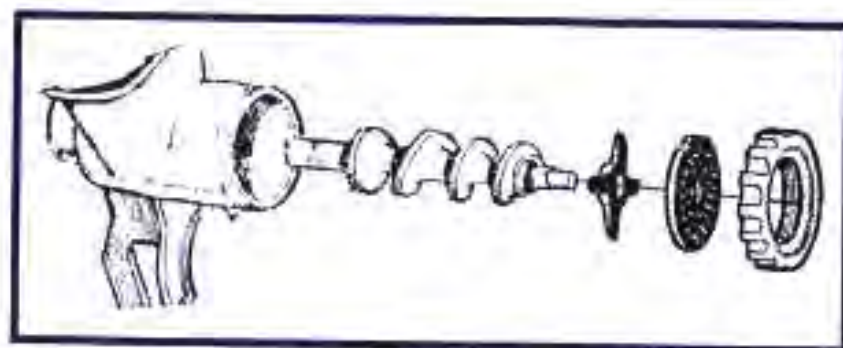
Гӯштро дар яхдон якчанд рӯз нигоҳ медоранд. Барои дар ҳарорати хона як шабонарӯз нигоҳ доштан онро бо сачоқчай ба сирко ё маҳлули намакдор таркарда мепечонанд. Гӯшти қима 12 соат нигоҳ дошта мешавад. Аммо дар давраҳои қадим расму хусусиятҳои махсуси гӯштнигоҳдори милли мавҷуд буд ва ҳоло ҳам аз он истифода мебаранд. Масалан: гӯштро каме намак зада, дар равған бирён ва кавурдоқ мекарданд; онро сернамак ва нимхушк карда, дар ҳалтаҳои махсуси матой ё дар зарфҳои сирдори сарпӯшдор нигоҳ медоранд. Агар гӯшти яхкардари истифода баред, яхи онро об кунед. Яхи гӯштро ба ду тарз об мекунанд: тарзи суст об кардани яхи гӯшт беҳтар аст, чунки он ҳамаи моддаҳои шифобахшро нигоҳ медорад. Дар натиҷаи тез об кардани яхи гӯшт як қисми моддаҳои шифобахшаш гум мешавад, шира ва таъмаш меравад. Бинобар ин барои яхи гӯштро об кардан онро кушода, ба зарфи сарпӯшдор гузоред. Ҳеч гоҳ гӯштро дар об андохта, яхашро об накунед, чунки дар ин ҳолат қисми зиёди витаминҳо, моддаҳои зарурии фоидабахш дар об ҳал мешаванд. Гӯштро дар оби хунук шӯед, ба пораҳои калон ҷудо кунед, то ин ки моддаҳои шифобахшро гум накунад.

Чои ифлоси гӯштро бо шёткаи махсус ё бо корд тоза кунед. Гӯшт ва махсулоти дигарро шуста, тоза ва ба навъҳо чудо карда, бурида мепазанд, бирён мекунанд, ба дамлама меандозанд ва ғайра. Дар вақти пухтан гӯштро вобаста ба хӯрок пора мекунанд: барои бирён ва шашлик майда, барои дамлама миёна, барои шӯрбо каме калонтар ва ғайра. Дар вақти пухтан гӯшт 40% - и вазни худро гум мекунад; 1 кг гӯшт дар вақти пухтан 400 г, дар вақти бирён кардан 35 – 38% - и вазнашро гум мекунад, яъне ба чои 1 кг гӯшти хом 620 – 650 г гӯшти пухтагӣ боқӣ мемонад. Таомҳои гӯштиро дар тафдон, дегҷаи сирдор, дег ва ғайраҳо мепазанд; дар деги чӯяни бирён кардан беҳтар аст. Дар вақти кор бо гӯшт корҳои махсус барои гӯшт, рӯгардон кардани котлет, тез буридан барои шашлик, кабоб, зирбондан ва ғайраро истифода мекунанд. Агар порои гӯшт калон бошад, барои рӯгардон кардани гӯшт чангаки ошпазӣ лозим аст, ки он ду дандони калон дорад.

Барои муайян кардани сифати пухтани гӯшт санҷишак – сихи ошпазӣ лозим аст, бо он гӯштро хаста мекунанд. Барои гӯштро лат додан, матоъ ва болгачаи чӯбин лозим аст. Барои қима кардани гӯшт гӯштқимакунакро истифода мекунанд, бо он охиста ва мувофиқи қоида муносибат бояд кард.

Танаи гӯштқимакунакро ба дасти чап гирифта, ба он тири чӯякдор, баъд ба тир корд (қисми барҷастаашро ба нӯги тир нигаронида), панҷара ва ҳалқаи чӯякдорро гузошта маҳкам мекунем. Дар қисми ақиби тир дастахро гузошта, бо винт маҳкам мекунем. Навъҳои гуногуни гӯштқимакунак мавҷуд аст.

Баъд аз иҷрои кор қисмҳои онро аз якдигар чудо карда, пайи-



Расми 15. Қисмҳои гӯштқимакунак

хам (аввал аз боқимондаи маҳсулот) тоза мекунад. Ҳар як қисмиро алоҳида бо оби гарми содадор мешӯянд. Баъд аз шустан аз болояш оби чӯш мерезанд, онро хунук ва пок карда, чанд вақт ҷо ба ҷо накарда мегузоранд, то ки пурра хушк шавад. Дар ин ҳолат он ҳеҷ гоҳ занг намезанад. Баъд онро ҷо ба ҷо мекунад.

§ 8. Нақшаи тайёр кардан ва пухтани гӯшт

1. Гӯштро нағз шуста, ба сачоқча мегирем ва аз даст ба даст гузошта обашро меравонем.

2. Бо корди тез безҳо, пӯсти шилҳаи изофаро мебузем. Кордро дар дасти рост нигоҳ медорем ва дами онро ба тарафи худ менигаронем. Пӯсти нолозимро бо дасти чап медорем.

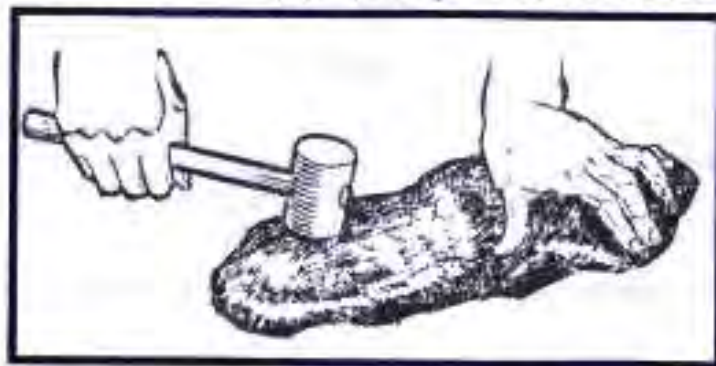


Расми 16. Гирифтани пӯсти нолозими гӯшт

3. Гӯштҳои майдаи бурида ё пораҳои калонро бо латта ва болғачаи чӯбин лат дода, сатҳашро ҳамвор мекунад.

4. Гӯштро барои хӯрокҳои гарнираш ҳархела (картош-ка, карам, биринҷ ва ғайра) кундаланг мебуранд; вазнаш аз 60 – 70 то 125 – 150 г ва гафсиаш 1,5 – 2 см. Гӯшти вазнаш 60 – 70 г барои кабоб, шашлик, лангент ва гӯшти вазнаш 125 – 150 г барои дамлама, кабоби танурӣ, бифштекс, шнитсел ва ғайра истифода мешавад.

5. Гӯштро барои бирён аввал барқад, баъд кундаланг (гӯшти говро 25 – 40 -граммӣ, гӯшти гӯсфандро 20 – 23 - граммӣ) мебуранд.



Расми 17. Лат додани гӯшт

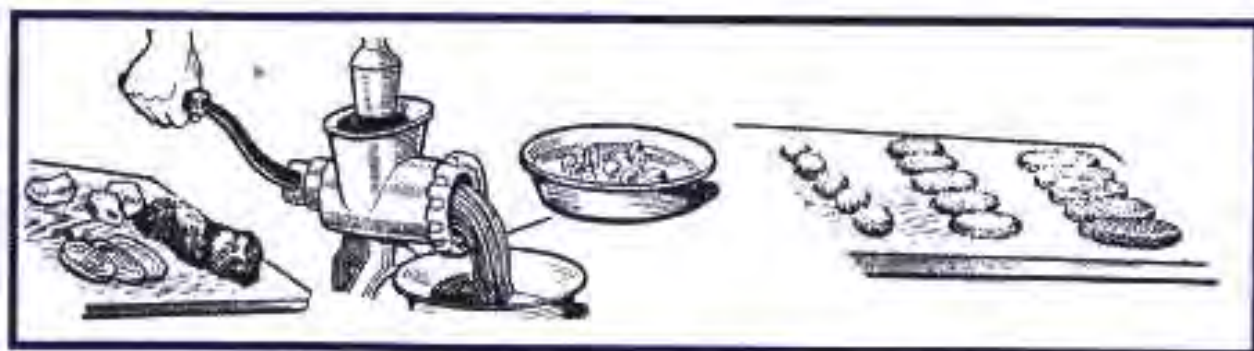
6. Гӯштро барои бефстроган ба шакли наргисӣ бурида, бо латта ё болғачаи чӯбин лат медихем.

7. Барои тайёр кардани гӯшти қима онро 20 – 40 - граммӣ бурида, пиёзро 4 тақсим карда, мағзи нони каме хушкшударо гирифта, ба об ё шир тар мекунем. Баъд маҳсулоти тайёркардаро аз гӯштқимакунак мегузаронем. Агар хоҳед, ки гӯшт нағз қима шавад, онро 2 бор аз гӯштқимакунак гузаронед, ба он дорувориҳо ва намак андозед.



Расми 18. Тарзҳои пора кардани гӯшт

Аз гӯшти қима котлет, гӯштқима (битки), шнитсел тайёр мекунанд. Онро ба шакли муайян оварда, дастро ба об ё тухми лат задашуда тар карда, рӯяшро хамвор мекунанд: барои котлет дарозиаш 12 см, кутраш 6 см, ғафсиаш (баландиаш) 1,5 см; барои гӯштқима кутраш 6 – 7 см, ғафсиаш 2 – 2,5 см; барои шнитсел байзашакли ғафсиаш 0,5 см. Баъд онро дар рағани доғи тоба то сурх шудан бирён мекунанд. Сипас барои пурра пухтан онро чаппагардон карда, дар тафдон мегузоранд ё дар тобаи сарпӯшида каме дам медиханд.



Расми 19. Маҳсулот аз гӯшти қима

8. Гӯштро дар сих дар рӯи ангишти сурхшуда низ мепазанд (шашлик). Барои ин гӯштро 10 – 15 - граммӣ бурида, дар зарфе намак мекунад, баъд ба он пиёзи реза, сирко ё чавҳари лиму ҳамроҳ карда, меомезанд ва 1 – 3 соат дар чои хунук нигоҳ медоранд.

Шашликро бо ду тарз мепазанд:

Т а р з и я к у м: гӯштро аз сих гузаронида, байнашон думба ва баъзан пиёз гузошта, дар рӯи ангишти сурхшуда мепазанд. Мӯҳлати пухтан – 15 – 20 дақиқа. Барои як хел пухтан онро якчанд бор рӯгардон мекунад.

Т а р з и д у ю м: гӯштро дар равгани доғи дег ё тобаи



*Расми 20.
Намудҳои шашлик*

чӯянии саркушода 15 – 20 дақиқа мепазанд; онро ҳар замон рӯгардон карда меистанд.

Аз гӯшт хӯрокҳои зиёд мепазанд, чунки дар таркиби он сафедаи зудҳазм, витаминҳо ва моддаҳои минералӣ (алалхусус дар чигар) зиёд аст.

Барои муътадил гардонидани моддаҳои кислотагӣ дар вақти истифодабарӣ ба гӯшт дигар маҳсулот ҳамроҳ кардан лозим аст. Гӯштро ба миз бо сабзавот, картошка, хӯришҳо ва мевачот додан беҳтар аст. Барои талаф наёфтани моддаҳои фоидабахши гӯшт чунин коидахоро дар назар доред:

а) гӯштро дар халтачаҳои коғазин нигоҳ надоред, онро нағзакак печонед ва хунук кунед;

б) пеш аз истифодабарӣ гӯштро дар оби шоридаистода тоза шӯед (аммо дар об намонед); чойҳои ифлоси онро аввал бо оби сиркодор ё маҳлули пасти даҳани фаранг ва ё маргансовка тар карда, баъд бо оби хунук шӯед;

в) агар гӯшт ранги худро гум кунад, бӯи гализ ояд, онро истифода набаред, он гӯшт кӯҳна аст.

Гӯштро барои хӯроки дуҷум тарзе пухтан лозим аст, ки хусусиятҳо ва лаззаташро зиёдтар нигоҳ дорад. Барои ин ба пораҳои гӯшт оби чӯш рехта (рӯи гӯштро гирад), дар оташи паст мепазанд. Гӯшти бо ин роҳ пухтагӣ сершира ва аз моддаҳои киёмӣю минералӣ бой аст. Пиёбаи он барои тайёр кардани хӯроки яқум ва қайла истифода бурда мешавад.



Расми 21.

Гов

Гӯсола

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Гӯшт барои дар об пухтан | <input type="checkbox"/> Гӯшт барои дар об пухтан |
| <input checked="" type="checkbox"/> Гӯшт барои дамлама | <input checked="" type="checkbox"/> Гӯшт барои дамлама |
| <input checked="" type="checkbox"/> Гӯшт барои бирён кардан | <input checked="" type="checkbox"/> Гӯшт барои бирён кардан |

Барои бирён кардан асосан гӯшти тахтапуштро истифода мекоранд. Барои шнитсел, котлет ва ғайра пораҳои гӯштро дар зарфи саркушод дар равғани доғ мепазанд. Агар ҳар ду тарафи гӯштро бирён карданӣ бошад, онро дар оташи паст пазед. Пораҳои калонро (500 г) дар рӯи плита дар зарфи саркушод, аз он калонтарро дар тафдон ба рӯяш равғани зард ё равғани гурда (чарбу) молида мепазанд. Ин равғанҳо дар ҳарорати баланд тез сиёҳ намешаванд.

Агар гӯшт дар рӯи плита бошад, ҳама тарафашро бирён мекунанд. Агар гӯшт сερравған бошад, онро аввал ба оби

чӯш (1/6 ё 1/10) андохта, тарафи равгандорашро ба поён мегузоранд; баъд он дар оби худаш бирён мешавад. Агар гӯштро дар тафдон пазанд, онро ба равгани гарм гузошта, аз болояш боз равгани гарм мерезанд ва баъди бугаш баромадан, 40 дақиқа бирён мекунанд. Агар гӯштро дар болои панҷараи оҳанин пухтани шавед, ба он равган молида, ба зарфи дар таги он гузошташуда камтар об резед, кабудии реза андозед, вале гӯшт набояд ба об расад. Дар мобайни пухтан ба зарфи обдори дар таги он гузошташуда равган ё оҳар, мувофиқи таъби мурч, намак, қаламфур андозед. Агар хангоми бо кошуқ гӯштро зер кардан паст нашавад, он гоҳ он пухтагӣ ва баъд аз 10 дақиқа онро буридан мумкин аст.



Маслиҳати қадбону

1. Гӯшти пухтагӣ ва хомро кундаланг буред.
2. Гӯшти гови ҷавон ва пирро аз рангашон муайян мекунанд; пир бошад, ранги гӯшт сурхи баланд, равганаш зардчатоб, ҷавон бошад, равганаш сафед мешавад.
3. Гӯшти гов саҳт бошад, онро чанд соат пеш аз пухтан дар хардал ҷӯлонед ва пеш аз хӯрокпазӣ дар об шӯед.
4. Барои нигоҳ доштани хосияти гӯшт онро якчанд вақт ба шир тар кунед.
5. Барои он ки гӯшт дар тафдон саҳт напазад, ба он ҳар замон оби гарм ё гӯштоб рехта истодан лозим аст. Барои ширадор шудани гӯшт дар таги тафдон зарфи обдор гузоред.
6. Ба гӯшти латзада равгани растанӣ ё хардал молида, 20 – 30 дақиқа ба яхдон гузоред, мулоим мешавад.

§ 9. Таомҳои гӯшти.

Тайёр кардани таомҳои якум

Дар ошхонаи миллии шӯрбоҳо ҷои муайяно мегиранд. Аз таомҳои якум бештар хомшӯрбо, қабурғашӯрбо,

шалғамшӯрбо, карамшӯрбо, мастоба, угро, туппа ва ғайра маъмуланд. Яке аз хусусиятҳои ошхонаи тоҷикӣ бо ду тарз пухтани таомҳои суюқ мебошад:

1. Камтар бирён кардани гӯшти майдакарда ё тайёр кардани гӯштоб.

2. Пурра бо кабудихо, адвия, пиёз, помидори тару тоза пухтан ва ҷурғот ё чакка андохтан.

Кори амалӣ

Тарзи пухтани қабурғашӯрбо

Таҷҳизот: плита, дег, кафлез, корд, қошук, коса, тағорача, тахтачаи сабзабот ва гӯштрезакуний, табақ.

Миқдори маҳсулот: гӯшти гов ё гӯсфанд – 109 г, рағани думба ё маргарин – 10 г, картошка – 232 г, беҳпиёз – 30 г, сабзӣ – 30 г, тоmat – 10 г ё помидор – 47 г.

Рафти кор. Гӯшт, сабзабот ва кабудихоро тоза мекунанд, пӯсти сабзаботро тунук мегиранд, ҷунки миқдори зиёди витаминҳо ба пӯст наздик ҷойгиранд.

Гӯшти гӯсфандро 40 – 50 - граммӣ (лаҳм ё бо қабурғачаҳо) пора карда, то сурх шудани рӯи он дар рағани нағз доғшуда бирён мекунанд. Сонӣ ба дег беҳпиёзу сабзии резакардаро меандозанд. Пас аз он помидор ё тоmat ва картошкаи калонтар қаламкардаро ҳамроҳ намуда, ҳамаи онро бирён мекунанд. Баъд аз он ба дег об рехта маҳин мечӯшонанд, 10 – 15 дақиқа пеш аз пухтани шӯрбо ба он адвия ва намак меандозанд. Қабурғашӯрборо ба косаҳо кашида, ба болояш кабудӣ мепошанд. Агар обашро ба коса ё нимкоса кашида, кабудӣ пошида ба дастархон диҳанд, он гоҳ ҳамаи масолеҳи боқимондаро дар табақи зебо кашида, ба рӯяш кабудӣ мепошанд. Дар ин вақт табақчаи миёна бо корд, қошук, чангак, сачоқчаҳо дода мешавад. Миқдори таом – 500 г.

Ииро дар хотир доред

Ватани сабзӣ – Баҳри Миёназамин.

Сабзӣ манбаи провитамин А – каротин буда, дар организми одам бо равған омезиш ёфта, витамини А ҳосил мекунад. Сабзӣ ба сабзиши қад мадад мерасонад, бар зидди ҳар гуна касалиҳои гузаранда мубориза мебарад, ба узви босира қувват мебахшад. Оби сабзӣ барои сабзиши организми кӯдакони ширмак аҳамияти калон дорад ва ҳамчун таоми мобайнирӯзӣ истифода мешавад. Дар таркиби сабзӣ то 7% ангиштоб, 1,3% сафеда, то 1,2% клетчатка, 9 мг каротин (дар 100 г масолах), намакҳои минералӣ, витаминҳо ва ғайра мавҷуд аст.

Таомҳои дуҷуми гӯшти

Ба гурӯҳи таомҳои дуҷум дохил мешаванд: палав, шавла, қабоб, дамлаҳои гӯштин, шашлик, шӯламошак ва ғайраҳо.



*Расми 22.
Намудҳои палав*



Оё шумо медонед?

Палав дар асрҳои VIII – X пайдо шуда, таоми миллии тоҷикӣ мебошад. Ватани палав Мовароуннаҳр мебошад. Дар таомномаи миллии тоҷикӣ палав ба таоми гӯшти дохил гардида, 25 – 30 тарзи пухтани он оварда шудааст.

60 намуди пухтани палав мавҷуд аст. Асосан дар шароити хона пухтани палав васеъ паҳн гаштааст. Хуштаъмии палав на фақат ба миқдору намуди масолеҳ ва ретсепт, балки ба ҳунари пазандагӣ ҳам вобаста аст.

Кори амалӣ

Тарзи пухтани палав

Тачҳизот: дег, кафғир, тағорача барои биринч, корд, тахтача барои гӯшт ва сабзавот, турбтарошак, табақи калон.

Миқдори маҳсулот бо г: биринч – 160, гӯшт – 165, равғани думба ё растанӣ – 60, бехпиёз – 6, сабзӣ – 16, хӯриш (помидор, пиёз, бодиринг, турб) – 100.

Ба рафти пухтани палав дар шароити хона шинос мешавем.

Биринчро тоза карда дар оби ширгарми намакдор 30 – 40 дақиқа тар мекунанд. Равғанро нағз доғ карда, аввал пиёзи ҳалқамонанд резакарда, баъд гӯштпорахоро (ё баръакс аввал гӯшт, баъд пиёзро; ин ба таъби пазанда вобаста аст) то сурх шудан бирён мекунанд, сипас сабзии наргисиро андохта, баъд 8 – 10 дақиқа ба дег камтар об, адвиёт, намак андохта, зирбакро 15 – 20 дақиқа маҳин меҷӯшонанд.

Баъд биринчро 3 маротиба шуста, ба рӯи зирбак андохта меҷӯшонанд. Миқдори об ба навъи биринч вобаста аст, ба рӯи биринч тақрибан 2 – 2,5 см об меандозанд. Ҳамин ки биринч обро ҷаббид, онро 20 – 25 дақиқа дам мепартоянд. Палавро бо хӯришҳо ба дастархон медиҳанд. Агар ба палав бихӣ, наҳӯди таркарда, кишмиш ва ғайра андозем, боз ҳам хуштаъмтар мешавад.



Савол ва супориш

1. Чанд намуди палави тоҷикиро медонед?
2. Барои пухтани палав кадом намуди маҳсулотро интихоб мекунед?



Маслиҳати қадбону

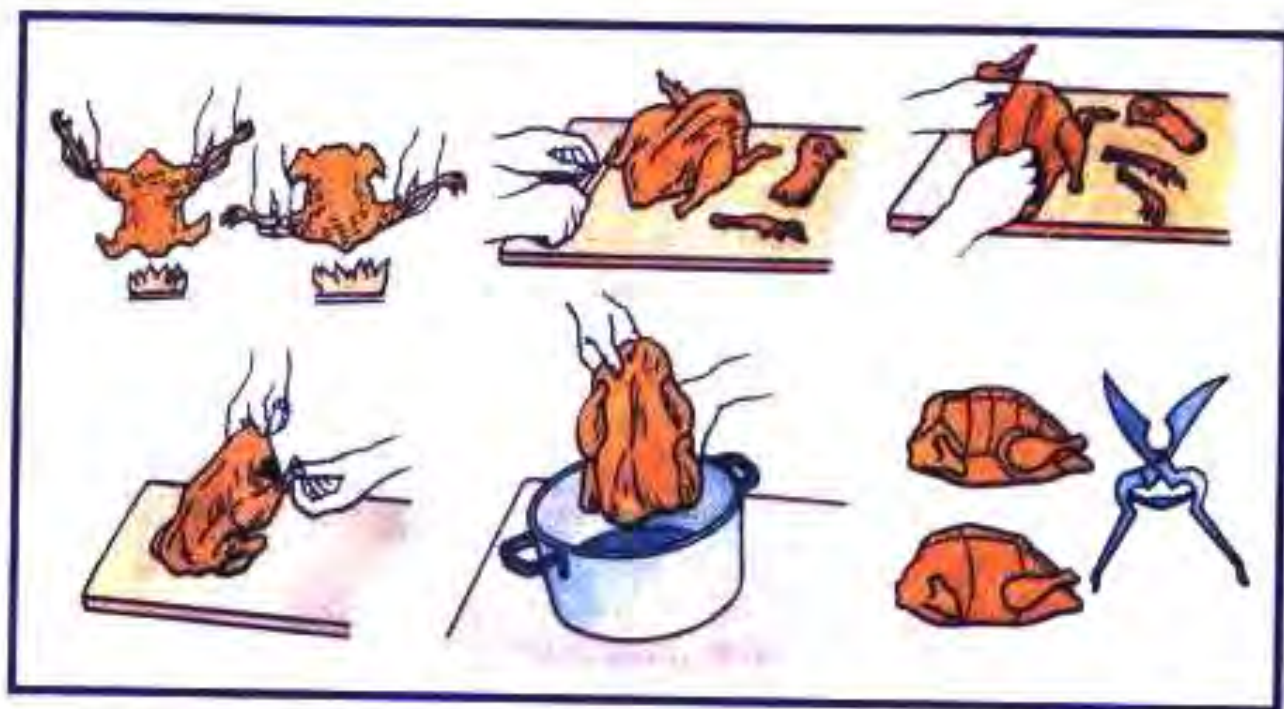
Барои дуруст муайян кардани оби рӯи биринҷ инро бояд донед. Оби рӯи биринҷ бояд аз ним бугуми ангушт зиёд набошад.

Агар биринҷ санчидагӣ (якчанд бор палав пухтагӣ) бошад, он гоҳ бо паси кафгир ба биринҷ занед. Агар овозаш баланд бошад, биринҷ барои дам партофта мувофиқ аст. Баъд биринҷро лӯнда карда, ба мобайни он қошук зада, бо тағорача болояшро пӯшида, 25 дақиқа дар оташи паст дам медиханд.

§ 10. Гӯшти паранда

Гӯшти парандаро пеш кам истифода мебаранд. Хозир бошад, дар ҳама хонадон гӯшти парандаҳо – гоз, мурғи марҷон, мурғобӣ ва гайраро фаровон истифода мебаранд. Таркиби гӯшти паранда аз моддаҳои ғизоӣ ва барои организми одам фоидабахш бой мебошад. Дар таркиби он сафеда, равған, витамин, намакҳои минералӣ ва гайра зиёд аст. Барои пар кандани паранда онро дар ҷои хунук мегузоранд. Ба он оби ҷӯш мерезанд, то ки равғанаш шах шавад. Баъд онро ба оби ҷӯш гузошта пар мекананд, парҳои боқимондаро мечинанд ё дар оташ месӯзонанд. Пеш аз пухтан пою сарашро ҷудо кунед, нӯги қанотҳояшро буред, узвҳои дарунаш – меъдаашро гирифта тоза кунед, сангдонашро кушода, чаппа карда, чилди ғафсашро гирифта партоед. Тӯшаашро шуста, хушк карда, намак занед ва мувофиқи табъи худ, ҷӣ хеле ки хоҳед (дар об, буг, ғафдон) пазед.

Барои пухтани мурги бутун пойҳои онро ба даруни ду сӯроҳие, ки бо нӯги корд поёнтари сари сина бурида шудааст, меандозанд ва ба танааш мебанданд. Баъд онро ба тафдон (дар дарунаш себ, сабзавот гузоштан ҳам мумкин) мепазанд. Сипас онро бо қайчии махсус пора мекунанд.



Расми 23. Тарзҳои ба пухтан омода кардани мурғ

Барои бирён кардани мурғ онро ба пораҳои хурд чудо карда, намак пошида, ба деги равшани доғ меандозем; аввал дар оташи миёна бо оби аз худаш чудошуда бирён мекунем, баъди бухор шудани обаш ба он мувофиқи маҳсулот бо пиёла об андохта, дар оташи паст бирён мекунем. Баъд аз он ки камтар сурх шуд, барои тайёр шудан тахминан 1 – 1,5 соат дар оташи паст мепазем; дар давоми бирёнкунӣ дар дег бояд ба миқдори муайян об бошад, баъд пиёзу помидорро майда реза карда андохта, онро камтар мезирбонем, дам карда, 10 дақиқа бирён мекунем. Баъди тайёр шудан аз оташ гирифта, ба табакчаҳо мекашем ва ба болояш кабуди пошида ба дастархон медиҳем.

Кори амалӣ

Пухтани мурғ дар тафдон

Тачхизот: лаганди тафдон, тахтача, корд, кафгир.

Миқдори маҳсулот: 1 дона мурғ, 60 г маргарин, 1,8 л об, 1 кошуқ орд, 1,8 г каймоқ ва намак – мувофиқи табъ.

Рафти кор. Мурғи тайёркардаро ба лаганди тафдон гузошта, намак пошида, аз болояш маргарини гармро рехта, боз дар вақтҳои муайян ба он равғани гарм рехта меистем. Агар оби таги тафдон хира шавад, ба он оби ҷӯш мерезем. Ба обаш каймоқ ҳамроҳ карда, ба болои мурғ намак пошида пухтанро давом медиҳем. Агар мурғ бутун бошад, бо кайҷии махсус ё корди тез бурида, ба табақчаҳои алоҳида ё табақ кашида, ба рӯяш кабудӣ пошида, ба дастархон медиҳем.



Савол

1. Ба гурӯҳи гӯшти паранда кадом намуди парандаҳо дохил мешаванд?
2. Дар вақти гӯшти парандаро дар тафдон пухтан кадом қоидаҳоро иҷро мекунем?

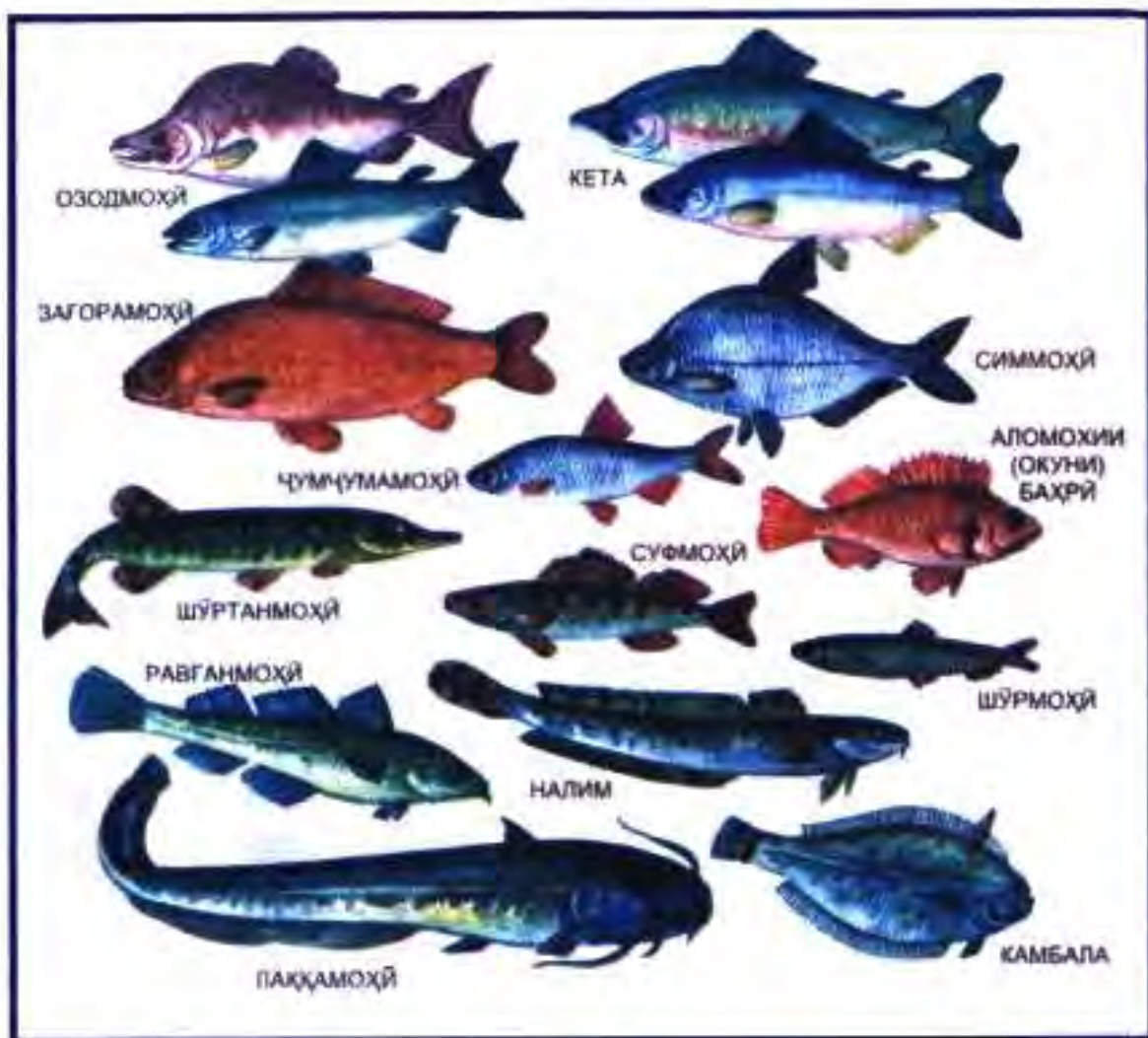


Маслиҳати қадбону

Барои мурғро пар қандан ба он оби ҷӯш резед, параш тез мехезад.
Мурч, адвия, мевачот, сабзавотро пеш аз ба лаганди тафдон монда пухтани мурғ тайёр қардан лозим аст.

§ 11. Гӯшти моҳӣ

Гӯшти моҳӣ ба организми инсон фоидаовар мебошад, бинобар ин дар вояи хӯроки одам онро дар назар доштан лозим аст. Моҳӣ моддаҳои зарури ҳаёти – сафеда, витамин-



Расми 24. Намудҳои моҳӣ

ни А ва Д, калсий, фосфор, лисетин, йод ва оҳан дорад, равғанаш кам аст.

Дар вақти тайёр кардани хӯрок аз моҳӣ онро дар коғазҳо не, балки дар зарфҳои чинӣ ё шишагин дар ҷои хунук нигоҳ доштан лозим аст.

Моҳиро аз пулакчаҳо тоза карда, узвҳои дарун, галсама ва пардаҳои сиёҳашро гирифта мепартоянд ва дар оби хунук тоза мешӯянд. Ба он камтар сирко ё чавҳари лиму, намак пошида, дар зарфи сарпӯшдор дар ҷои хунук нигоҳ медоранд. Дар ин ҳолат гӯшти моҳӣ саҳт ва сафед мешавад. Бӯяш нағз ва сафедиаш шах мешавад. Намакро пеш аз пухтан мепошанд, то ин ки оби моҳӣ кам шавад. Агар пас аз намак кардан зиёд istsад, хушқак мешавад. Аз гӯшти моҳӣ бо роҳи дар об пухтан ва бирён кардан бисёр хӯрокҳо мепазанд. Як намуди хӯроки моҳигин моҳибирён мебошад.

Кори амалӣ

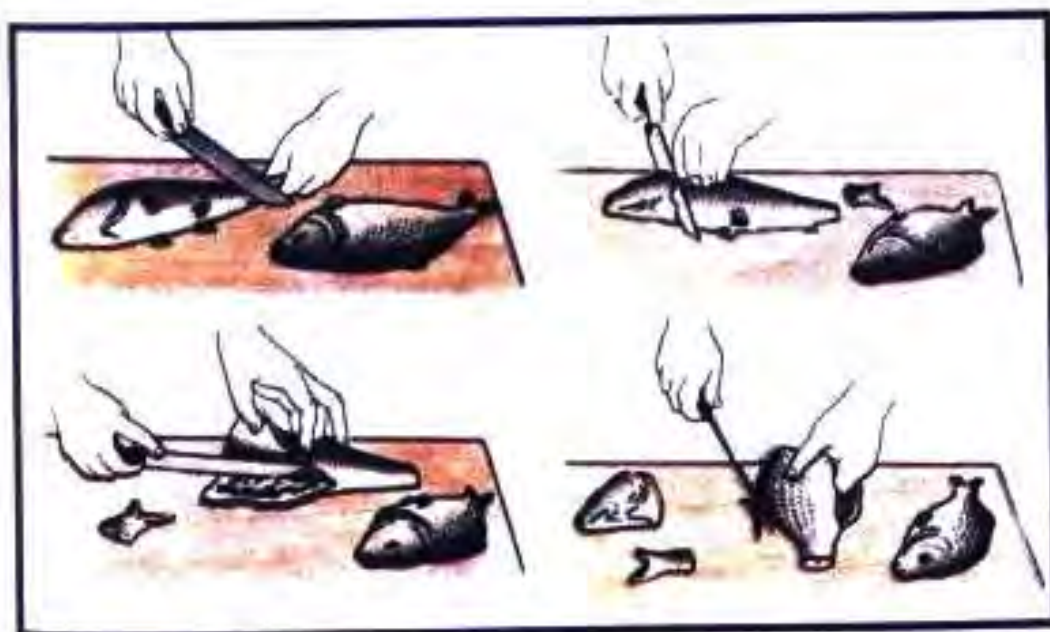
Тарзи бирён кардани моҳӣ

Тачҳизот: тафдон ё тоба, белча, тағорача, чангаки моҳипазӣ.

Миқдори маҳсулот: 1 кг моҳӣ, 65 г панири тарошидагӣ, 65 г маска ё маргарин, 250 г каймоқ, 1 қошук оҳар, чавҳари лиму ё сирко.

Рафти кор. Моҳиро тоза шуста, сирко ва намак пошида, ба он панир, нонреза ва пиёзи маҳин резакардаро андохта, бо маргарини доғ дар дег ё тоба дар оташи паст бирён кунед, баъд аз 10 дақиқа ба он каймоқ ҳамроҳ карда пазед. Хӯроки тайёрро дар табакҷаҳои алоҳида ё табақи калон гузошта, ба рӯяш кабуди пошед ва ба дастархон диҳед.

Моҳиро ба тарзи оддӣ низ бирён мекунанд. Моҳиро тоза шуста, обашро камтар равонда, пора карда, намак пошида, дар орд чӯлонда, дар дег ё тоба дар равғани растании доғ бирён кунед. Моҳиро аз тарафи худ андозед,



Расми 25. Тарзи тоза ва пора кардани моҳӣ

то ин ки равған чараҳса накунад, то сурх шудани рӯяш пазед, баъд қайлаи помидор андозед. Барои ин помидор ва кабуди ро реза карда камтар бирён кунед, баъд каме об андохта ҷӯшонед. Мурч ва қаламфурро мувофиқи таъби андозед. Баъд мохиро ба қайлаи помидор ҷӯлонед, дар табакҳо болои ҳам чинед ва ба рӯяш кабуди пошида, дар ҳолати гармӣ ё хунуки ба дастархон диҳед.



Савол ва супориш

1. Дар Тоҷикистон кадом намуди моҳиҳо мавҷуданд?
2. Дар хонаи шумо кадом намуди моҳиҳо мавҷуданд?
3. Доир ба истеҳсоли гӯшти чорво, мурғ, моҳӣ комбинатҳо, заводҳо ё фабрикаҳо доред ё не? Дошта бошед, онҳоро номбар кунед.



Маслиҳати қадбону

Агар корди моҳӣ тозакарда ва буридаро бо намак шӯед, бӯи моҳӣ аз корд тез меравад.

Оё шумо медонед?

Аз қадимулайём барои нигоҳ доштани маҳсулоти хӯрокворӣ хунукии сунъиро истифода мебарданд.

Масалан, гӯштро намак зада, дар дохили барф ва ях нигоҳ медоштанд. Гӯштро баъзан дар ҷох низ нигоҳ медоштанд ва ин тарзи нигоҳдориро имрӯз ҳам истифода мебаранд. Дар миёнаҳои асри XIV якумин яхдон ихтироъ шуд. Дар истеҳсолоти ҷаҳонӣ дар намошигоҳи Фаронса соли 1887 аввалин бор яхдонҳои калон ва на он қадар калони ҳарораташон тағйирёбанда ба намоиш гузошта шуданд. Аммо бартариашон дар он буд, ки маҳсулоти хӯроквориро чанд рӯз аз вайроншавӣ нигоҳ медоштанд.

Ба яхдоне, ки Чон Лесли дар Англия ихтироъ карда буд, мукофоти махсус дода шуд. Дар асри XX чанд намуди яхдон бо компрессорҳои газӣ, бугӣ, аммиакӣ, бугу обӣ, вакуумӣ ихтироъ карда шуданд.

§ 12. Хусусияти таомҳои миллӣ

Хусусияти фарқкунандаи ошхонаи таомҳои миллӣ дар он аст, ки гӯштро барои тайёр кардани бисёр таомҳои дуҷумланту, тушбера, кабоб, палав, шашлик, навъҳои гуногуни замбӯса, шавлаи қоқин, шӯламошак ва ғайра) истифода мебаранд, ҳамчунин нонҳои миллии орошдода, пиёздор, дазадор, гӯштин ва ғайра низ мепазанд. Таомҳои якуму дуҷумли миллии тоҷикӣ серғизо мебошанд. Масалан, барои пухтан ва истеъмол кардани палав чунин маҳсулот лозим аст:

1. **Барои пухтан** – равған, биринҷ, сабзӣ, беҳпиёз, гӯшти тоза, коккарда, нимбирён, қазӣ, қаламфури булғорӣ бо гӯшти кима, барги тоқ бо гӯшти кима, зира, қоти сиёҳ, кишмиш, нахӯд, зардчӯба ва ғайраҳо.

2. **Барои истеъмол кардан** – беҳпиёз, помидор, бодиринг, гурб, шалғамча, донаи анор, сирко, пиёзи кабуд, шибит, райхон, дар фасли зимистон сабзавотҳои намакин ва очоронида ва ғайраҳо (ҳамаи ин маҳсулот дар як навъи таом истифода бурда мешаванд). Ин яке аз хусусиятҳои таомҳои миллӣ мебошад. Ё ин ки дар оташ, дег, танӯр, кӯр, буг, равған, об ва ғайра пухтани гӯшт ҳам яке аз хусусиятҳои таомҳои миллӣ маҳсуб мешавад.

Дар ошхонаи миллӣ аз зарфҳои чинӣ, сафолӣ, чӯбин ва металлӣ ба монанди чойник, пиёла, коса, нимкоса, табак, табакча, лаълӣ ва ғайра бештар, вале аз зарфҳои пластмассӣ камтар истифода мебаранд.

Ё ин ки як маҳсулотро бо дигараш ҳамроҳ карда таомҳои гуногун пухтан мумкин аст. Масалан, аз орд чунин таомҳои пухтан мумкин аст:

1. Агар орди беҳтаро бо равған бирён карда, об андозем ва пазем, атолаи оддӣ мешавад, ки барои нахорӣ тавсия мекунад.

2. Агар ордро дар равғани думба бирён карда, ба он баҷои об шир ҳамроҳ кунем, атолаи шифобахш тайёр мешавад, ки онро барои одамони шамолхӯрда тавсия медиҳанд.

3. Ба оби чӯш шакар ё наботро ҳал карда, ба орди дар

равган тафдода андозем, ҳалвои тар тайёр мешавад. Атолаи гафсиаш ба қаймоқ монанд мешавад, ки онро дар пиёла кашида истеъмол мекунанд. Агар обашро нисбат ба атола камтар андозем, ҳалвои тари табақин мешавад, ки онро ба табақ кашида, хунук карда бо корд мебуранд. Онро барои нахорӣ тавсия мекунанд. Ин ҳам яке аз хусусиятҳои таомҳои миллӣ мебошад.

Нӯшокии дӯстдоштаи тоҷикон чой мебошад. Чой яке аз нӯшокиҳои қадимтарин ба ҳисоб меравад.

Ватани чой Хитой аст.

Дар ривоятҳои қадимаи хитойӣ дар бораи пайдоиши чой чунин ҳикоя мекунанд: дар Хитой амалдори донишманде бо номи Даррома зиндагонӣ мекард. Боре он дар хобаи Буддоро دید ва аз он ба ҳаяҷон омада, шабу рӯз чаши напӯшида ибодат мекард. Як вақт Даррома худашро дошта натавонист ва хобаи сахт бурд. Донишманд аз хоб бо ҳаяҷон бедор шуд ва фаҳмид, ки қасами ба Буддо (Худо) додашро вайрон кард. Ва Даррома тилкҳои чаши худро бурида ба замин партофт. Дар аввали баҳор дар ҳамон ҷое, ки тилки чаши донишманд афтада буд, як бех бутта сабз шуд, ки барги он хусусияти аҷоиб дошт – хоби касро мебаронд.

Чойро аз алаф не, балки аз баргҳои буттаи чой тайёр мекунанд, ки ҳар кадоме номи худро пайдо кардааст.

Барги навбаромадаи чойро ба забони хитойӣ “Тцайей” меноманд. Аз он иборати “бай-хоа” пайдо шудааст, ки маънояш “мижаи сафедча” мебошад. Дар ҳақиқат, як тарафи барги чой бо мӯйчаҳои борики нуқрагин пӯшида шудааст, ки ба мижа ё мижғони сафедча монанд аст.



Расми 26. Дастархон барои чойхӯрӣ

Холо дар саноати чойбарорӣ нисбат ба калимаи “байхови” (чойи донадор) ибораи “чойи байха” истифода мешавад.

Дар таркиби чой алкалоидҳо (кофеин), ферментҳо, аминокислотаҳо, пигментҳо, провитамини А, витаминҳои В1, В2, С, Р, К ва ғайраҳо мавҷуданд.

Чой барои инсон маҳсулоти зарурӣ ба ҳисоб меравад ва нӯшидани он фоидаи калон меоварад.



Расми 27. Сервиз барои қаҳва

Чойро дар ҷум-ҳуриҳои Гурҷистон, Озарбойҷон, Қрим, ҷануби Осиёи Миёна истиҳсол мекунанд; қаҳва ва какао нисбат ба чой камтар истифода мебаранд.

Барои чойро дам кардан чойникро баъд аз тоза шустан дар оби ҷӯш мечайконанд, баъд чои хушкро андохта, оби ҷӯш мерезанд. Сипас чойникпӯшакро пӯшонда, чойникро ба болои чойникмонак мегузоранд, баъд аз 5 дақиқа чой тайёр мешавад. Дар вақти реҳтани чой ба пиёла ба ҷумаки чойник тӯри металлӣ мегузоранд, то ки шаммаи чойро нигоҳ дорад.

Ватани қаҳва – Эфиопия, ватани какао – Америкаи Ҷанубӣ мебошад.

Барои чойнӯшӣ ва қаҳванӯшӣ сервизҳои махсус мавҷуданд. Пиёла ва чойникро дар лаълии алоҳида, шираворӣ, мевачот ва нонро дар лаълии алоҳида медиҳанд.

Донр ба нон

Нон яке аз хайратангезтарин маҳсулоти табиат ва ғизои инсон мебошад. Нон аз ҳама қадимтарин, бузургтарин, бозътимодтарин намуди таом дар рӯи замин

ба шумор меравад. Он моро аз қадами аввалин то охирин ҳамроҳӣ мекунад. Нон ин бойгариӣ миллат мебошад. Бо нон пурра таъмин шудан ин дараҷаи некӯаҳволии халқамон аст. Шоирон дар бораи нон шеърҳо навиштаанд, рассомон расм кашидаанд, ки ҳамаи ин баёнгари меҳру муҳаббати бепоёни онҳо нисбат ба ин маҳсулоти асосии хӯроки инсоният мебошад.

Нон ба осонӣ ба даст наомадааст. Он маҳсули меҳнати ашхоси зиёд аст. Ҳар як донаи гадумро ба тилло ташбеҳ медиханд. Дар ҳақиқат онро тиллогин меноманд, аммо он аз тилло ҳам қиматтар аст, чунки ба инсон қуввати ҳаёт мебахшад.

Ҳамаи халқу миллатҳо нисбат ба нон эҳтироми зиёд доранд. Агар нисбат ба нон беэҳтиромие шавад, гуноҳи азим мешуморанд.

Эҳтироми нон, махсусан дар байни халқҳои Осиёи Миёна зиёдтар аст. Аз дастархон ягон пораи нонро намертароянд, дар кӯча нонро бинанд, гирифта ба ҷои намоён мемонанд. Нони аз замин гирифтаро ба чашм мемоланд, чунки он мисли чашм азизу мӯътабар аст.

Қувваи нон зиёд аст, бӯи нонро ба ягон бӯи иваз кардан мумкин нест.

Нон ҳеч гоҳ ба дил намерезанад ва моро аз ҳамаи нохушию нооромӣ нигоҳ медорад. Бо шунидани калимаи “нон” рӯи одам гарм ва хушнуд мешавад. Доир ба нон бузургон суҳанҳои зиёд гуфтаанд. Дар бораи нон бисёр гуфторҳо, зарбулмасалҳо, сурудҳо, китобҳо мавҷуданд:

Нон ҳам нону нонреза ҳам нон.

XXX

Нон гиря мекунад, вақте ки онро тапбал меҳӯрад.

XXX

Нона хӯру намака андеша кун.

XXX

Нон савлати халқ аст.

**Неъматӣ олин дастархони мо,
Дар тамоми қариҳо нон аст, нон.
Аз барон таъдурӯстӣ доимо,
Аввалин доруо дармон аст нон.**

Академик К.П. Тимирязев “як бурда нони нағз пухтагии гандум ин яке аз бузургтарин бозёфти акли инсон мебошад”, – гуфтааст.

Доир ба нон дорусози франсавӣ Перементье чунин гуфтааст: “Нон ин тӯҳфаи бузургтарин, олитарини табиат аст, ки онро бо дигар таом иваз карда намешавад. Нон ин ченаки саломатист, касал ки шудем, таъми нонро дар навбати охири гум мекунем ва агар аз нав таъми нонро ҳис кунем, ин нишонаи саломат шудан аст”.

Бо нон қасам меҳӯранд, ин ҳолати ноилоҷист, чунки аз он волотар қуввати қасам нест.

Умуман байни халқи тоҷик нисбат ба ҳурмату эҳтироми нон урфу одатҳои зиёде мавҷуданд:

1. Нонро дар дастархон чаппа намегузоранд, бо як даст намешикананд, бо ду даст мешикананд.

2. Агар бача таваллуд шавад, ба таги сари ӯ нон мегузоранд, то ин ки нон барин азиз ва бузург шавад.

3. Агар бачаро ба гаҳвора банданд, ба модараш нонро мегазонанд, ки ҳамчун нон мӯҳтарам бошад ва умри дароз бинад.

4. Духтар ва писарро хонадор кунанд, аввал ноншиканон мекунанд, то ки чун нон рӯяшон гарм ва соҳибэҳтиромӣ бузург бошанд ва дар рӯзгори обод зиндагонӣ кунанд.

5. Агар фарзандашонро ба хизмати ватан фирстонанд, аввал нонро ба ӯ мегазонанд ва онро то омаданаи нигоҳ мебаранд, то ки насибаш ба ҳамин нон ҳамроҳ шуда ояд.



Савол ва суҷорӣ

1. Аз чӣ сабаб нисбат ба нон ҳамаи халқҳо эҳтироми хос доранд?

2. Доир ба хурмат ва эҳтироми нон дар хонаи шумо чӣ хел қоида чой дорад?
3. Бе нон ҳаёт мавҷуд аст ё не?
4. Сухани бузургон доир ба нонро гуфта диҳед.

Ииро дар хотир доред

1. Якумин офарандаи нон ин зан аст.
2. Ба шарафи устодони нон ба нонвойҳо ҳайкал мегузоштанд. Ду ҳазор сол пеш ба нонвой Марк Эврисак, ки касби меросӣ дошту қариб ҳамаи Римро бо нон таъмин мекард, ҳайкали сздаҳметра гузоштаанд.

§ 13. Хамири нон

Дар байни маҳсулоти хамирӣ нон ҷои махсусро мегирад. Ба маҳсулоти хамирӣ дохил мешаванд: нони обӣ, равғаннок, ширдор, ширмол, зағора, кулча, фатирҳои гуногун, қатлама, чалпак, тунукча, самбӯсаҳои танӯрин ва ё бирён (қимааш аз гӯшт, картошка, каду, алаф ва ғайра) ва ҳамаи таомҳои хамирии 1-ум ва 2-юм. Нонҳоро асосан дар танӯр, тафдон, тоба ва ғайра мепазанд. Танӯрҳоро мувофиқи истифодабарӣ ҳар хел мешинонанд; барои самбӯса даҳонаш ба боло, барои нон уфукӣ. Дар вақти нонро часпондан ба дасти рост остинча мепӯшанд. Ба болои он нонро чаппа гузошта, намақоби паст зада ба танӯр мечаспонанд. Агар нон қалон бошад, онро ба рӯи рафида гузошта ба танӯр мечаспонанд.

Рафидаро ин тавр месозанд. Фанер ё картонро бурида, ба болояш пахта гузошта, бо матои зичбофтаи ғафс рӯкаш мекунанд ва ба ақибаш барои гузаронидани даст тасма мечаспонанд. Остинчаро ин тарз медӯзанд. Матои ғафси зичбофтаре кушода, ба болои он 2 см пахта ва аз болои он матои пахтагини сиёхчатоб ё

хокистаррангро гузошта, ҳамчун кӯрпа аз тарафи чаппааш лаганда мекунад. Баъд аз часпондани нон ба он об мепошанд. Нон дар дохили танӯр аз ҳисоби буг ва нурҳои инфрасурхи аз оташи хезум баромада ва гармии девори танӯр мепазанд. Тайёршавии нонро аз рӯи сурх шудани он муайян мекунад. Нонро аз танӯр ба воситаи нонканаки металлӣ ё остинча (ба дасти рост мепӯшанд) ва афзори кафгирмонанд (дар дасти чап меистад) канда мегиранд. Нон ва самбӯсаҳое, ки дар танӯр мепазанд, бӯю таъми нотакрор, хосиятҳои парҳезӣ ва шифобахшӣ доранд. Нонро дар тафдон ҳам пухта метавонед. Барои тайёр кардани нон ва самбӯса чунин таҷҳизот лозиманд:

1. Тағора барои ҳамиркунӣ (сирдор, сафолин, мисин).

2. Элакҳои ҳархела барои бехтани орд. Элаки калон дар 1 см^2 25, миёна – 100, хурд – 400-то сӯроҳӣ дорад.

3. Тахтачаи доирашакл барои ба қисмҳо тақсим кардани ҳамир ва рост кардани нон. Онро аз фанери гафсиаш 20 мм ва қутраш 30 – 35 см сохтан мумкин аст.

4. Тахтаи чоркунча ё росткунча барои тақсим ва паҳн кардани ҳамири ҳама намуди маҳсулоти ҳамирӣ, ки васеъгаш 25 см ва дарозгаш 1 м буда, пояҳои кӯтоҳ дорад. Онро оштахта меноманд, дарозии тиракаш 1 м.

5. Чӯба махрутшакл буда, аз чӯб сохта мешавад, мобайнаш гафс, аз ду тараф даста дорад.

6. Нонпар асбобест, ки бо он нонро пар мезананд. Он аз чӯби дарахтони мевадор махрутшакл ё нимкурашакл (бо дастакчааш) сохта мешавад. Ба асоси нонпар мехчаҳои бесарак мезананд. Нонпарро худатон ҳам сохта метавонед. Барои ин 40 – 50 дона пари дарози мурғро тоза шуста, хушк кунед, баъд бо матои гафси тасмашакл печонед, байни парҳо ҷои холигӣ монед. Барои ин катори марказиро аз 3 – 4 пар бо матои чорқабата, қатори 2-юмро аз 6 – 8 пар бо матои тасмашакл, қатори 3-юмро аз 12 – 16 пар ва қаторҳои минбаъдaro ҳамин тавр бо матои тасмашакл нағз печонед.



Расми 28. Асбобҳо барои тайёр кардани маҳсулоти хамирӣ: а – тағорачаҳо; б – намудҳои элак; в – тирак; г – тахтаи ош; е – чӯбаҳо; д – тахтачаи мудаввар барои рост кардани нон; е – чавлӣ; ё – рафида; ж – остинча; з – буррак ва корд

Тайёр кардани хамир барои нон

Хамирро дар ошхонаҳои миллӣ барои нон ва маҳсулоти хамирӣ асосан якбора мешӯранд.

Маҳсулот: орд, об, хамиртуруш, намак.

Агар хамир ширмол бошад, чунин маҳсулот лозим аст: тухм, шакар, равған, шир, қаймоқ ва ғайра.

Хамирро ба чор тарз мешӯранд:

1. Хамири муқаррарӣ, яъне обӣ.
2. Хамири ширмол бе хамиртуруш.
3. Хамири муқаррарӣ бо хамиртуруш.
4. Хамири ширмол бо хамиртуруш.

Тайёр кардани хамири муқаррарии обӣ

Дар тағорача намакро дар об ҳал карда, як қисми

ордро андохта мешӯрем. Баъд як кисми орд ва обро ҳамроҳ карда ҳамир мекунем. Ба он аҳамият медиҳем, ки орд якхел шӯрида шавад. Хаамири тайёршударо лӯнда карда ба тағорача андохта, рӯяшро бо сачокча печонда, 10 – 15 дақиқа мемонем. Миқдори маҳсулот барои хаамири муқаррарӣ: 1 кг орд, 2 истакон оби нимгарм, 1 қошукча намак. Аз ин намуди ҳамир нони пиёздор, катлама, фатир, навъҳои гуногуни самбӯса, манту, тушбера, угро, лағмон ва ғайра пухтан мумкин аст.

Тайёр кардани хаамири ширмоли бе хаамиртуруш

Барои тайёр кардани ин хел ҳамир 1 кг орд, 2 истакон шир ё қаймоқ, 1 қошуки калон равған, 1 дона тухм ва 1 қошукча намак лозим аст. Агар хаамирро фақат бо тухм тайёр кунанд, он гоҳ 4 – 5 дона тухмро истифода мебаранд. Ба ин хел ҳамир равғани зард, маска, думба, чарбу низ меандозанд. Аз ин хел ҳамир нони ширмол, фатир, баъзе навъҳои самбӯса ва дигар маҳсулоти хаамири тайёр мекунанд.

Тайёр кардани хаамири муқаррарӣ бо хаамиртуруш

Дар тағорача аввал хаамиртурушро ҳал карда, намакоб ҳамроҳ мекунанд, баъд кисм-кисм орд ва об андохта мешӯранд. Ба он аҳамият додан лозим аст, ки орд якхел шӯрида шавад. Баъд хаамири тайёрро дар тағорача монда, бо сачокча рӯяшро пӯшида, ба дастархон ё хаамирпечонаки махсус печонда, то расиданаш дар ҷои гарм гузоштан лозим аст.

Мӯхлати расидани ҳамир вобаста ба миқдори ҳамир, хаамиртуруш ва ҳарорати ҳавои хона – аз 1 то 4 соат. Бинобар ин онро ҳар замон дида истодан лозим аст. Баъд хаамирро ба даст баланд бардошта чудо кунед. Агар он зағорамонанд шуда бошад, ҳамир тайёр аст. Барои ин хел хаамирро тайёр кардан 1 кг орд, 25 – 30 г хаамиртуруш,

2 истакон оби ширгарм, 1 ё 2 қошукча намак лозим аст. Аз ин хамир бисёр намуди нон, навъҳои гуногуни самбӯса мепазанд.

Тайёр кардани хамири ширмол бо хамиртуруш

Барои тайёр кардани ин хел хамир хамаи маҳсулот – орд, шир, тухм, намак, шакар, хамиртуруш ва ғайраро якбора меандозанд.

Барои тайёр кардани ин хел хамир 1 кг орд, 35 – 45 г хамиртуруш, 2 истакон шири нимгарм (1 истакон шир ё 1 истакон каймоқ ё 1 истакон равғани доғкарда) лозим аст.

Агар хамирро бо тухм тайёр кунанд, он гоҳ 5 – 6 дона тухм, 2 қошукча намак, 3 – 4 қошук шакар лозим аст. Аввал ба шир хамиртуруш ва намакро хал карда, баъд ба он орд, шир, каймоқ, равған ва тухми лат задашударо қисм-қисм андохта, мешӯрем. Хамири тайёрро бо сачоқча пӯшонида, бо хамирпечонак печонда, дар ҷои гарм мегузоранд.

Баъзан ба ҷои хамиртуруш чургот ё каймоқи туршшударо истифода мебаранд.



Савол ва супориш

1. Нонро дар кучо мепазанд?
2. Дар бораи танӯр маълумот диҳед.
3. Барои пухтани нон кадом таҷҳизотро истифода мебаранд, вазифаи онҳоро гӯед.
4. Вазифаи нонпар дар вақти пухтани нон аз ҷиҳати иборат аст?



Ибро дар хотир доред

Дар вақти сохтани остинча, албатта, матои зичбофти пахтагини сиёхтоб ё хокистаррангро истифода баред, барои рӯяш ва дохилаш аз матои пахтагин истифода кунед.

Фикр кунед, ҷавоб диҳед, созед

Барои сохтани остинча матоъ, пахта, сӯзан, ришта, қайчӣ лозим аст. Фикр кунед, ки кадом шакли остинчаро интихоб намудед. Барои дӯхтани остинча аввал қолаби онро тайёр кунед, баъд қолабро ба матоъ гузошта буред, сипас пахтаро гузошта, онро аз тарафи чаппааш лаганда карда, роста кунед. Нӯғҳои онро матоъ гузошта гирд дӯзед. Бо мадаратон маслиҳат карда, корро иҷро кунед, ба сифати коратон модаратон баҳо диҳад.

Кори амалӣ

Пухтани нони обӣ

Таҷҳизот: тағорача, истакон ё пиёла, қошуқи таомхӯрӣ, қошукча, тахтача.

Микдори маҳсулот: 1 кг орд, 2 истакон об, 1 қошукча намак, 25 – 40 г хамиртуруш.

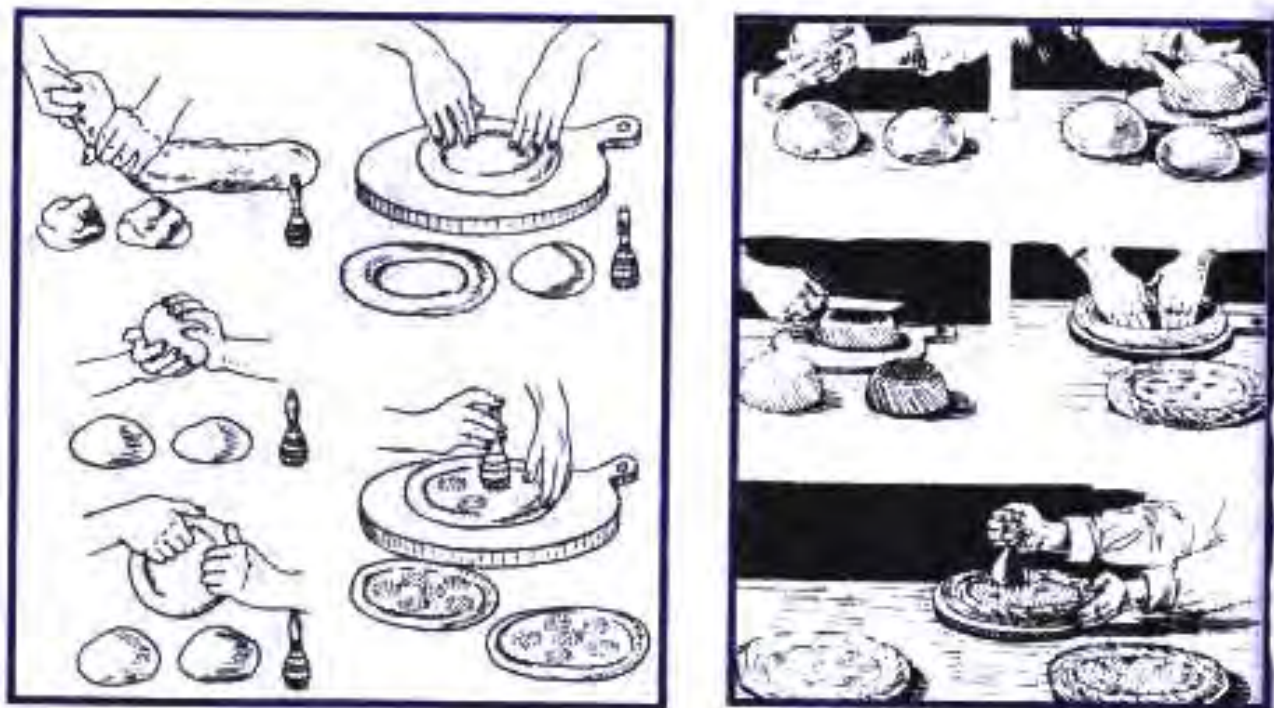
Рафти кор. Қоидаҳои тайёр кардани хамир бо хамиртурушро ба назар гирифта, хамири хамиртурушдори муқаррариро тайёр кунед ва онро ба тағорача андохта, рӯяшро бо сачоқча пӯшида, бо хамирпечонак печонда, барои расидан ба ҷои гарм гузоред.

2. Баъд аз расидани хамир онро ба рӯи миз ё тахтача гузошта, ба қисмҳо (250 – 300 г) ҷудо мекунем. Ҳар як қисмро байни қафи даст гузошта, совиш дода, зувола месозем ва рӯяшро бо сачоқча мепӯшонем.

3. Баъд онро доирашакл рост карда (ғафсии миёнаҷояш 0,5 см, гирдаш 2 см), мобайнашро бо нонпар пар мезанем. Барои он нонпар мезанем, ки маҳсулот дар вақти пухтан зиёд варам карда, шаклашро гум накунад. Бо сачоқ пӯшидан маҳсулотро аз шамол задан нигоҳ медорад. Агар рӯи маҳсулотро напӯшем, он мекафад, рӯяш шах мешавад. Бинобар ин нони хоми росткардари рӯ ба поён гузошта,

бояшро ҳам бо дастархон ё хамирпӯшак мепӯшонанд ва баъди 15 – 20 дақиқа ба танӯр оташ дода, онро мечаспонанд.

4. Пеш аз пухтани нон лахчаро дар мобайни танӯр чамъ карда, бо хокистар (ё бо сарпӯши оҳанӣ) мепӯшонем, ба танӯр камтар об мепошем, баъд остинчаро пӯшида, ба пушти нон камтар намакоб молида, ба танӯр мечаспонем. Баъди камтар дар ин ҳолат истодан лахчаҳоро кушода, барои буг ҳосил шудан ба рӯи нон об мепошем. Баъди 20 – 25 дақиқа нон мепазад. Онро бо белчаи элакмонанд ё остинча канда, камтар хунук карда, баъд ба мизи хӯрокхӯрӣ медиҳем.



Расми 29. Тарзи тайёр кардани нони обӣ



Савол ва сувориш

1. Барои бо хамиртуруш хамир кардан аввал кадом маҳсулотро истифода мебаранд?
2. Сабаби 1 – 4 соат дам гирифтани хамири хамиртурушдор дар чист?
3. Нақл кунед, ки хамирро дар хонаатон чӣ тавр тайёр мекунед ва нонро дар танӯр ё тафдон чӣ хел мепазед.

Кори амалӣ

Тарзи тайёр кардан ва пухтани нони гӯштор

Таҷҳизот: тағорача, корд, нонпар, истакон, кошук, кошукча.

Микдори маҳсулот: 1 кг орд, 2 истакон об, 25 г хамиртуруш. Барои кима: 300 г гӯшти лаҳм, 2 дона пиёз, намак, каламфур – мувофиқи таъб.

Рафти кор: Хамирро ҳамчун барои нони мукаррарӣ бо равшан тайёр мекунанд. Баъд аз расидани хамир онро дар тахтача кам-кам орд пошида ба гафсии 1,5 – 2 см рост мекунанд. Сипас ба рӯи он гӯшти кимаи тайёркардари гузошта, ба шакли рулет мепечонанд. Баъд хамирро ба қисмҳои 150 – 200 - граммӣ тақсим карда, зуволла мегиранд (хоҳед корд занед), ба шакли нон оварда (гафсии гирдашро 21 см, мобайнаш 0,5 см) пар мезананд. Ба ҷои ҷазза кимаи гӯштро истифода мекунанд. Агар гӯшти равшандори гӯсфанд бошад, як маротиба, гӯшти гов бошад, ду маротиба аз гӯштқимакунак гузаронед ва ба он пиёзи маҳин резакарда, намак, мувофиқи таъб мурч ё каламфури тунд ҳамроҳ кунед. Ба хамири

бо даст росткарда кимаи тайёрро ҳамвор гузоред (давоми кор дар расм нишон дода шудааст). Хамирро дар назар доред, ки кима аз себ, олуҷа, умуман мевачот ё сабзавот ҳам тайёр карда мешавад (рафти



Расми 30.

Тарзи тайёр кардани нони ҷаззадор ё гӯштор

рост кардан ва пухтаниаш як хел мебошад). Нони гӯштор-

ро дар танӯр ё тафдон мепазанд. Баъд дам дода ба рӯи миз мегузоранд. Агар нони гӯшторро дар тафдон пазед, аввал хамирро ду тақсим кунед, 1 порсияи нонро боз ба ду тақсим карда, ду зуволача гиред ва зуволачаҳоро бо чӯба паҳн кунед. Метавонед шаклашро секунча, чоркунча, росткунча ва мисли нон доирашакл кунед.

Зуволани якумро нисбат ба зуволани дуюм 1 см зиёдтар паҳн кунед. Ба зуволани якуми росткарда қимаи тайёршударо гузошта, бо даст ҳамвор кунед ва зуволани дуюмро ба болои он гузошта пайваст кунед. Ба рӯяш тухм молида, дар тафдон пазед.

Эзоҳ:

1. Ба рӯи нон сиёҳдона ё кунҷид пошидан мумкин аст.

2. Ба рӯи нон то ба танӯр часпондан ҷургот, баъд аз пухтан равған молида ё об пошида мешавад. Агар нонро дар тафдон пазед, ба рӯи нон ҷургот ё зардиш тухмро молед, ё ин ки баъд аз пухтан камтар об пошед ё равған молед.

3. Ба хаамири ширмол ба ҷои об шир меандозанд.

4. Барои нони ҷаззадор, тиёздор, равғандор пухтан шир ё об, равған ҳамроҳ мекунанд. Қоидаҳои пухтани он ба нони гӯштор монанд аст.

5. Барои пухтани фатир хамирро бо шир, равған, хамиртуруш (ё бе хамиртуруш) тайёр мекунанд.



Савол ва супориш

1. Нони обӣ, равғаннок, гӯшторро чӣ хел тайёр мекунанд?
2. Барои пухтани фатир кадом намуди маҳсулот лозим аст?
3. Барои чӣ ба хамир хамиртуруш меандозанд?
4. Пайдарҳамии тайёр кардани хаамири ширмолро гӯед.



Фикр кунед, иҷро кунед, ҷавоб диҳед

Меъёри нӯшидани об дар як шабонарӯз 2 – 2,5 л аст. Инро дар хотир дошта, тартиб ва миқдори нӯшидани

об ва чойро дар вақти хӯрокхӯрӣ барои оилаи худ муайян кунед ва дурустии ҳисобатонро аз муаллима пурсед.

Оё шумо медонед?

Халқи тоҷик дар пухтани нонҳои милли аз қадимулайём машҳур аст (қариб 800 намуди нонро мепазанд). Нонҳои қутрашон аз 8 – 10 см (кулчаҳо) то баробари ҳаҷми дастрашон ва аз он калонтарро ҳам вохӯрдан мумкин аст.

Масалан, дар қишлоқҳои Зиддӣ нонҳои танӯриёе вомехӯранд, ки қутрашон 1,5 м, ғафсиашон 10 см ва вазнашон аз 12 кг зиёд аст.

Тоҷикон бо ҳунари нонпазӣ ва хелҳои нон байни дигар халқҳо ном баровардаанд.



Соҳибхоназан бояд ниро дар хотир дорад

1. Нонро дар нонгузорақ нигоҳ доред. Нон он чо 2 – 3 шабонарӯз мулоим меистад ва лаззати худро гум намекунад. Аз нонгузорақ нонрезаҳоро чида истодан лозим аст. Онро ҳафтае як маротиба бо маҳлули пасти сирко ва оби тоза шуста, хушк кунед.

2. Агар нонгузорақ надошта бошед, нонро дар халтачаҳои полиэтиленӣ дар зарфи сирдор нигоҳ доред. Онро ҳам тез-тез бо оби гарм шуста, тоза ва хушк кунед.

3. Агар нонро дар зарфи сирдор нигоҳ доред, бӯй ва мазаи хоси худро муддати зиёд нигоҳ медорад. Ба таги зарф камтар ванилин гузошта, рӯяшро бо полиэтилен пӯшед. Агар нон шах ё камтар мағорзада бошад, чойҳои мағорзадаро бо корди тез бурида, бо кимондашро истифода баред.

Агар нон шах шавад, онро напартосед, ба ғафсии 0,5 – 0,7 см бурида, ба он камтар об пошида, 3 – 4 дақиқа ба ғафдон дар ҳарорати 150 – 160°C гузоред. Он гоҳ нон бӯй ва лаззати худро барқарор мекунад.

Оё шумо медонед?

Аз нони шахшуда таомҳои болаззат тайёр кардан мумкин аст:

1.Кулча аз панир (творог) барои чор нафар.

Микдори маҳсулот: нони шахшудаи гандум – 300 г, панир – 500 г, мавиз – 50 г, шир – 0,5 л, нони коқ – 40 г, шакар 60 г, тухм – 2 дона, маска ё маргарин – 40 г.

Рафти кор. Нони бе пуштакро бо гафсии 0,5 см реза карда, панирро аз элак ё турбтарош гузаронида, ба он як хисса шакар, тухм ва мавизро (тоза шуста, хушк карда) ҳамроҳ карда, қимаи панирин ҳосил мекунем. Баъд боқимондаи тухм, шир ва шакарро омехта, як тарафи нонро ба он тар карда, ба тобаи равғанмолида (тарафи хушкашро рӯ ба боло карда) мегузорем ва ба он фарши помидорро мемонем. Ба тоба пораҳои нонро чафс гузошта, фарши панирин мерезем. Сипас тарафи тари онро боло карда, то тайёр шудан ба тафдон мегузорем.

Онро бо чой, қахва, моқут (кисел) истеъмол мекунам. Бо ин роҳ кулчаро аз себ ҳам тайёр кардан мумкин аст.

2.Запеканка – нони мавиздори дар тафдон пухта барои чор нафар.

Микдори маҳсулот: нони шахшудаи гандумӣ – 200 г, шир – 250 г, маска ё маргарин – 80 г, шакар – 60 г, тухм – 4 дона, мавиз – 120 г.

Рафти кор. Нонро ба қисмҳо чудо карда, барои варам кардан чанд дақиқа дар шир мегузоранд. Баъд онро ба омехтаи аз равған, шакар, мавиз ва тухми латзада тайёркарда ҷӯлонда, талқони нони коқ пошида, чор қабат (30 см) карда ба тоба гузоред. 30 дақиқа таф диҳед ва бо чой, шир истеъмол кунед.

3.Запеканка (кулчаи тафдода) аз сабзӣ.

Микдори маҳсулот: нони шахшуда – 200 г, шир – 250 г, маска ё маргарин – 80 г, шакар – 40 г, тухм – 1 дона, қаймоқ – 100 г.

Рафти кор. Ба нон ё нони қоқ шир рехта, онро якчанд дақиқа дам дода, аз гӯштқимакунак гузаронед ва сабзии тарошидаро бо равгани обкарда ва тухм омехта, ҳамаи онро ба шакли муайян дароварда, дар тоба ё тафдон таф дихед, яъне пазед. Ба дастархон бо қаймоқ ё маска дихед.

Талабот. Барои сарфакорона истифода бурдан нонҳои обашон парида ё кокро напартоед. Аз онҳо бо истифода аз маҳсулоти гуногун, масалан сабзӣ, лаблабуи сурх кулча пазед.

4.Кулчаро бо лаблабу ин тарз ҳам тайёр кардан мумкин аст.

Рафти кор. Лаблабуи пухтагиро пора карда, бо тухм ва мавиз омезед, нонпораро ба об тар карда, талқони нони қоқ пошида, қабат–қабат (як қабат нон, як қабат лаблабу, як қабат тухм) ба тоба гузоред ва дар тафдон 40 дақиқа пазед.

Ба дастархон бо қаймоқ дода мешавад.

5.Қўймоқ барои 4 нафар.

Миқдори маҳсулот: нони қоқ – 400 г, шир – 50 г, хамиртуруш – 20 г, тухм – 2 дона, равгани растанӣ – 30 г, шакар – 60 г, қаймоқ ё мураббо – 100 г, намак – мувофиқи таъб.

Рафти кор. Пораҳои нони кокро талқон карда ба шири гарм меандозем, ба он хамиртуруш, шакар, намак (бо нӯги корд)-ро нағз меомезем ва барои расидан дар ҷои гарм 2 соат мегузорем. Метавонед мувофиқи хоҳиш ба он себи тозакарда ё мавиз хамроҳ кунед. Қўймоқро дар тоба аз ду тараф то тиллоранг шуданаш бирӯн кунед, баъд равған рехта, ба болояш шакар пошед. Ба дастархон бо қаймоқ, шири хунук ва мураббо медиҳанд.

6.Нони қоқи тафдодаи ширин.

Миқдори маҳсулот барои 4 нафар: нони қоқи гандумӣ – 200 г, тухм – 1 дона, шир – 150 г, маска ё маргарин – 40 г, шакар – 40 г.

Рафти кор. Нонро ба гафсии 0,5 см бурида, ба омехтаи тухму шир нағз тар карда, дар маска ё маргарин бирӯн кунед. Аз ду тараф шакар пошед. Ба дастархон бо ҷой ё қахва дода мешавад.

§ 14. Маҳсулоти хамирӣ

Дар истехсолот аз орди гандум, сулӣ, чуворимакка ва ғайра бисёр намуди маҳсулот тайёр мекунанд. Аз орд нон, самбӯса, қатлама, маҳсулоти қаннодӣ, манту, угро, туппа ва ғайра мепазанд. Дар таркиби орд бисёр моддаҳои шифобахш, монанди ангиштоб, сафеда, равған, моддаҳои минералӣ, оҳар (крахмал), витамин ва ғайраҳо мавҷуданд. Орд чанд навъ мешавад: аъло, якум, дуюм ва ғайра. Орди гандуми навъи якум аз витаминҳо бой буда, моддаҳои минералии зиёд дорад. Оро барои пухтани маҳсулоти гуногун истифода мебаранд.

Пеш аз истифода бурдан сифати ордро муайян кардан лозим аст. Таъмаш ширин, соф бошад, бӯи ғайр надошта бошад, намнокиаш мӯътадил бошад (барои муайян кардани намнокӣ ордро ба каф гузошта зер карда, баъд кафи дастро кушоед. Агар хангоми зер кардан орд аз кафи даст резад, намиаш мӯътадил аст), сифаташ хуб аст.

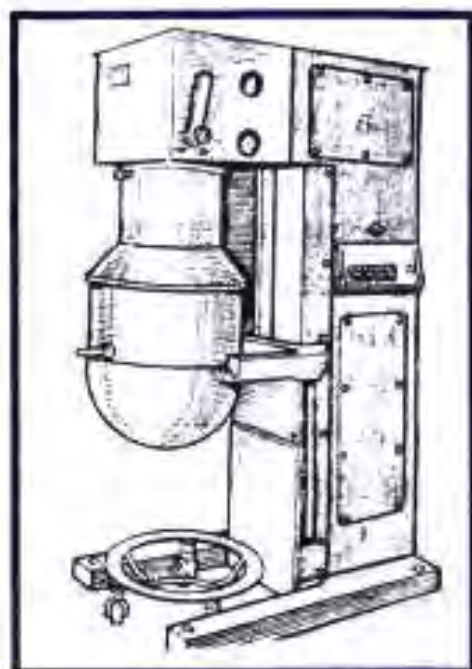
Ордро дар халтаҳои матоӣ, зарфҳои сирдор, шишагини дар ҷои хушк ва хунук нигоҳ медоранд.

Хамир ин массаи ғафси орд бо хамиртуруш аст. Тарзи тайёр кардани хамир вобаста ба шароит ва шаклҳои истифодабарӣ гуногун аст. Аз хамири расидаи хамиртурушдор асосан нон, нони бўлка, кулча ва ғайра мепазанд. Аз хамири бе хамиртуруш манту, тушбера, угро ва ғайра тайёр мекунанд. Боз хамирҳои варакин, бисквитӣ, резак ва ғайра мешаванд. Таркиби хамир асосан аз орд, моеъ (шир, об, мост), шакар, тухм, равғани обкардагӣ, маска, равғани зард, равғани растанӣ, хамиртуруш, намак, адвӣт, ванилин, пӯсти лиму, афлесун, чормағз, мавиз, мевачот ва ғайраҳо иборат аст.

Хамири ширмоли хамиртурушдор

Оро барои пухтани нон, кулчаҳо, пирог, кулчаҳои ширин ва ғайра истифода мебаранд. Хамири варакини бе

хамиртуруш низ тайёр мекунанд. Хамири бисквитӣ аз омехтаи орди гандум ва картошка тайёр карда мешавад, албатта, бо ҳамроҳ кардани тухм. Аз хамири бисквитӣ торт, рулет, пирожний, печенье мепазанд. Барои тайёр кардани хамири резак хамаи маҳсулот (равган, шакар, тухм)-ро гиҷим карда бо орди гандумии бехта мешӯранд.



Дар шароити завод хамирро дар мошинҳои махсус (хамир - шӯрак) тайёр мекунанд. Хамири тайёрро ба қолабҳои махсус андохта, ба шакли муайян медароранд.

Расми 31. Хамиршӯрак

Тайёр кардани хамир барои нон ва нони бўлка

Нони бўлка аз маҳсулоти қаннодӣ бо он фарқ мекунад, ки яке ширин асту дигарӣ не. Агар орд нисбат ба дигар маҳсулоти хамир зиёд бошад, аз он нони бўлка мепазанд. Агар орд аз нисфи маҳсулоти хамир (равган, тухм, шакар ва ғайра) кам бошад, ин хамир барои маҳсулоти қаннодӣ истифода бурда мешавад.

Нон ва нони бўлқаро дар нонвойхонаҳо ва заводи нон тайёр мекунанд, онро нонвойҳо мепазанд. Ҳангоми пухтани онҳо ҳарорати бугшавӣ ва низоми кори таҷхизоти нонпазиро ба инобат мегиранд, ки ба талабот ҷавобгӯ бошад. Дар фабрикаҳои бисквитӣ ҷараёни тайёр кардани хамири бисквитӣ, навъҳои аълои печенье, кулчаҳои қандин, кремҳо, ороишдиҳӣ, ба шакли муайян даровардан ва пухтани маҳсулот ба таври автоматӣ сурат мегирад.

Тайёр кардани хамири бепайгир

Барои тайёр кардани хамири бепайгир ба зарф об ё

шири ҳарораташ 30 – 35°C рехта, дар он шакар ва намакро ҳал кунед, баъд ба он тухм ва орди бехтаро андозед (як миқдори ордро барои рост кардани хамир монед). Пеш аз тайёр шудани хамир ба он равғани чорво ё равғани растанӣ ё қаймоқ андохта, то гафс шуданаш нағз мушт кунед, то ин ки якхела шавад ва ба девори тағора часпида намонад.

Хаамири тайёрро бо латтаи тоза пӯшед ва барои расидан 3 – 4 соат дар ҷои гарм (25 – 35°C) гузоред. Барои дур кардани гази карбонати хамир онро якчанд маротиба мушт кунед. Дар вақти мушткунӣ хамир аз оксиген бой мешавад. Он ба баландшавии хамиртуруш мадад мерасонад. Дафъаи якум хамирро баъди 1 – 1,5 соат ва дафъаи дуюм баъди 2 – 2,5 соат мушт кунед.

Тайёр кардани хаамири пайгирдор

Дар ин вақт ба шир ё оби ҳарораташ 30 – 35°C хамиртурушро гузошта, тахминан нисфи орди бехтаро андохта, то пурра омехта шудан шӯред. Ба он боз камтар обро пошида, ба рӯяш латтаи тозаро гузошта, то расиданаш ба ҷои гарм гузоред. Зарфи хамирдорро ба оби гарм гузоред. Дар вақти расидан ҳаҷми хамир 2 – 3 маротиба зиёд мешавад. Пайгир дар вақти тайёр шудан паст мешавад. Мӯҳлати расишаш вобаста ба ҳарорат ва сифати хамиртурушу орд – 3 – 4 соат. Баъди пурра расидан ба он шакар, тухм, намак, орди боқимондари андохта, то ба даст начаспидан ва аз девори зарф кӯчидан мушт кунед. Баъд ба он равған андохта, то пурра ба хамир омехта шудани равған мушт кунед ва 1 – 2 соат барои расидан монед.

Ин сирро дар хотир доред

Хаамир ва пайгирро дар вақти муайян гузоштан лозим аст, чунки агар пайгир зиёдтар истад, сифати хамирро паст мекунад. Агар хамир шӯр бошад, тез намерасад. Онро рост карда пазед, рӯи нон сафедча мемонад.

Барои бартараф намудани шӯрии хамир ба он хамири бенамак ҳамроҳ кунед. Агар хамир камнамак бошад, рӯи нон мекафад ва он бемаза мешавад. Барои инро ислоҳ кардан ба он камтар намакоб андохта, орд пошида, нағзакак мушт кунед. Барои он ки маҳсулот реза шавад, зардии тухмро андозед. Қое, ки хамирро истифода мебаранд, шамолрав набошад. Хамир пеш аз пухтан бояд нағз дам гирад. Агар хамир дам нагирад, суст бардошта мешавад. Хамири росткардари дар ҷои шамолрав нагузored, ки рӯяш зуд шах мешавад. Ба хамири ширини хамиртурушдор барои хушбӯӣ шуданаш 2 – 3 г ванилин ё пӯсти 1 дона лиму ё афлесун, чормағзи майдакарда ё 3 – 5 дона мевари нағз тарошида ҳамроҳ кунед. Аз 3 истакон орд 600 – 700 г хамир ҳосил мешавад.

Савол ва супориш

1. Хамир чанд хел мешавад?
2. Ба хамир кадом намуди маҳсулотро ҳамроҳ мекунанд?
3. Дар маҳалҳои шумо хамирро барои нон чӣ тарз тайёр кардан мумкин аст, нақл кунед.
4. Дар заводи нонпазӣ кадом касбҳо мавҷуданд? Бо коргарони онҳо вохӯриҳо гузаронед.

Кори амалӣ

Тарзи пухтани қатлама

Таҷҳизот: тағорача, тахтаи ош, тирак, чӯба, тахтача, корд, қошукча.

Миқдори маҳсулот: 1 кг орд, 2 истакон об, 2 қошукча намак, 1,5 истакон қаймоқ ё ки 200 г равған барои совидан, 0,5 истакон равған барои бирён кардан, 2 қошуки таомхӯрӣ шакар барои ба рӯи қатлама пошидан.

Қатламаро ба ду тарз мепазанд.

Т а р з и я к у м. Хамири муқаррариро зуволта гирифта, рӯяшро бо сачоқча пӯшонда 10 – 15 дақиқа дам медиханд. Баъд онро бо тирак ба гафсии 1 – 2 мм тунук карда, ба рӯяш қаймоқ (ё равғани зард ё маска ё думбаи обкарда) молида, ба тирак мепечонанд ва бар қади тирак бо корд тасмашакл (бари тасмаҳо 4 – 5 см) мебуранд. Якчанд тасмаро рӯи ҳам гузошта доирашакл мепечонанд, баъд онро ба рӯи тахтача гузошта, ба шакли нони гафсиаш 1 см як хел тунук мекунанд ва 2 – 3 ҷояшро бо чангак сӯроҳ карда, камтар дам медиханд. Сипас онро дар деги тағаш паҳн ё тобаи калон (ба деги гарм равған молида) аввал як тараф, баъд тарафи дигарашро то сурх шудан мепазанд ва дар гармиаш ба рӯи он шакар пошида ба дастархон медиханд. Онро бо шир, ҷой, қахва, компот ва ғайра истеъмол мекунанд.

Т а р з и д у ю м. Агар хоҳед, ки қатламаро гафстар пазед, онро пеш аз дам додан 4 тақсим, калон бошад, 6 тақсим кунед ва бо ҳамон тарзе ки дар боло зикр шуд, пазед. Қатламаро пар зада ё ба он пиёзи резакарда ва гӯшти кима гузошта, дар танӯр ё тафдон ҳам пухтан мумкин аст.

Тарзи пухтани қўймоқ

Микдори маҳсулот: барои хамир 500 г орд, 2 истакон шир, 25 г хамиртуруш, 0,5 қошукча намак, 1,5 қошуки калон шакар, 2 дона тухм, 3 қошуки калон равғани зард; барои бирён кардан – 100 г равған.

Хамиртурушро дар шири гарм об карда, орд мерезанд ва меомезанд, рӯяшро пӯшида дар ҷои гарм мегуздоранд.

Вақте ки хамир мерасад, ба он тухми лат задашуда, равған, намак, шакар ҳамроҳ намуда, бо қошуки ҷубин омехта мекунанд ва аз нав мерасонанд. Сипас ба тоба равған молида, дар оташ таф медиханд. Аз атолаи тайёршуда 1-қошукӣ ба он андохта, аз ду тараф кам-кам сурх мекунанд. Қўймокро бо ҷурғот, шакар, мураббо ва ғайра истеъмол мекунанд.

Кори амалӣ

Тарзи пухтани чалпак

Таҷҳизот: тағорача, чӯба, тахтача, кошук, истакон.

Миқдори маҳсулот: 500 г орд, 25 г хамиртуруш, 0,5 кошукча намак, 100 г равған барои бирён кардан, 100 г маска ё қаймоқ.

Ба шир хамиртуруш ё қаймоқ, намак, шакар ҳамроҳ карда хамир мекунанд ва 1 соат дар ҷои гарм нигоҳ медоранд. Баъди расидани хамир аз он зуволачаҳо (50 г) гирифта, хунук мекунанд ва дар равғани доғ аз ҳар ду тараф таф медиҳанд. Баъд ба рӯи чалпак шакар пошида, 4 ё 6-донагӣ ба табакча гузошта, бо маска ё қаймоқ ба дастархон медиҳанд.



Расми 32. Чалпак

§ 15. Тайёр кардани хамир барои таомҳои якум

Таҷҳизот: тағорача, тахтача барои ҷудо кардани хамир, тирак, чӯба ва элак.

Пеш аз хамир кардан албатта ордро мебезанд. Баъд дар тағорача намакро дар оби ширгарм ҳал карда, як қисм орд андохта мешӯранд. Агар хамир бо тухм бошад, тухмро аввал лат зада, баъд ба хамир меандозанд ва нағз мушт карда, бо сачок пӯшида, 10 – 15 дақиқа дам медиҳанд. Сипас оиро ба тирак печонда, кам-кам орд пошида, то гафсии тақрибан 1 см тунук мекунанд. Ин амалро то 1 мм тунук шудани хамир якчанд маротиба такрор мекунанд.

Барои угро ба хамир боз каме орд пошида, ба тирак мепечонанд ва болои ҳам таҳ карда, ба дарозии муайян

мебуранд. Угрои тайёршударо фавран ё хушк карда, дар вақти дилхоҳ мепазанд.

Тарзи тайёр кардан ва пухтани уgro

Таҷхизот: дег, тахтаи ош, тирак, корд, тағорача, клёнка ё тахта барои паҳн кардани уgro, кафгир, кафлез.

Микдори маҳсулот бо г: гӯшт – 108, картошка – 100, бехпиёз – 42, сабзӣ – 25, орд – 30, тухм – ним дона, тоmat – 15, равғани зард ё маргарин – 12, чурғот – 40, лӯбиё – мувофиқи табъ (хоҳед 25 г).

Рафти кор. Дар вақти пухтани таом аввал қоидаҳои техникаи бехатарӣ ва санитарии гигиениро риоя кунед.

Угроро алоҳида тайёр мекунанд. Барои ин ба орди гандуми бехтагӣ намақоб ва тухм андохта, хаамири саҳт мешӯранд. Сипас онро тунук карда, уgro (бараш 1 – 1,5 мм) мебуранд.

Ба дег равған андохта метафсонанд, сипас гӯшти майда резакардаро камтар таф дода, сабзӣ, пиёз, помидор андохта бирён мекунанд, об андохта мечӯшонанд. Вақте ки сабзӣ пухт, картошкаву уgro андохта 10 – 15 дақиқа мепазанд (картошқаро нахӯд барин реза карда меандозанд) ва адвиёту намақ меандозанд. Баъди пухтан угроро каме хунук карда, чурғот андохта ба косоҳо мекашанд ва ба болояш кабудии резакардагиро мепошанд.

Тарзи тайёр кардан ва пухтани туппа

Таҷхизот: дег, кафгир, кафлез, тахтаи ош, тирак, корд, тағорача.

Микдори маҳсулот бо г: гӯшти гусфанд ё гов – 100, орди гандум – 150, бехпиёз – 25, сабзӣ – 35, тоmat – 10, картошка – 50, чурғот ё каймоқ – 20, равғани растанӣ – 30, нахӯд – мувофиқи табъ (хоҳед 30 г).

Рафти кор. Ҳангоми пухтани туппа қоидаҳои техникаи бехатарӣ ва санитарии гигиениро риоя кунед.

Туппа бо ду тарз тайёр карда мешавад:

Т а р з и я к у м. Орди гундумро аз элак гузаронда, бо тухм, об ва намак хамир мекунад. Баъд онро дар рӯи тахтаи ош то 1,5 – 2 мм тунук карда, тасма-тасма (бараш 3 – 5 см ва дарозиаш 10 – 15 см) мебуранд. Сипас онро дар шӯрбои пешакӣ тайёркарда мепазанд ва ба косоҳо кашида, ба рӯяш кабудии резакардаро пошида ба дастархон медиҳанд.

Т а р з и д у ю м. Туппаи наминаш паридаро ба оби дарчӯши камнамак андохта, то тайёр шуданаш мепазанд. Пас онро бо чавлӣ аз дег гирифта, аз болояш аввал об, баъд равгани гарми растанӣ мерезанд.

Барои тайёр кардани шӯрбо гӯшти гӯсфанд ё гови майда резакардаро бо бехпиёзу сабзӣ ва пюреи помидор бирён мекунад. Сипас ба дег гӯштоб ё об мерезанд. Баъди чӯшидан нахӯди таркардаро андохта, боз 40 – 50 дақиқа мечӯшонанд (нахӯдро мувофиқи табъ меандозанд). Сипас картошкаи нахӯдӣ кардаро андохта, то тайёр шуданаш мепазанд. 7 – 10 дақиқа пеш аз пухтан адвиёт ва намак меандозанд.

Туппаро дар коса ё табақча кашида, аз болояш шӯрбо мерезанд ва кабудии резакарда мепошанд. Дар зарфи алоҳида каймоқ ё чурғот додан мумкин аст.



Маслиҳати қадбону

Барои пухтани туппа, угро, тушбера чунин коидаро риоя кунед:

Баъди ба дег андохтани маҳсулоти номбаршуда онро то ба рӯи об баромадан гоҳ-гоҳ кофта истед. Агар хамааш ба рӯи об барояд, маҳсулот ба пухтан сар мекунад.

БОБИ II. ЗАХИРАИ ОЗУҚАВОРӢ

§ 16. Консервонии мевачот ва сабзавот

Хӯрокворӣ дар натиҷаи фаъолияти микроорганизмҳои гуногун – занбӯруг (мағор), бактерияҳо ва гайра, ки дар табиат хеле бисёранд, вайрон мешавад. Барои муддати дароз вайрон нокарда нигоҳ доштани маҳсулоти хӯрокворӣ усулҳои гуногуни консервониро истифода мебаранд. Тамйиз кардан (то ҳарорати муайян гарм кардан), ях кунонидан, хушкунидан, ба намак хобонидан, очоронӣ ва гайра усулҳои консервонӣ мебошанд. Бо роҳи консервонӣ фаъолияти бисёр бактерияҳои барои организми инсон зараровар боз дошта мешавад.

Барои консервонӣ сабзавоту мевачоти тару тоза ва безахро истифода мебаранд. Сабзавоту мевачотро аввал ба навҳо чудо карда, дар оби равони хунук нағз мешӯянд.

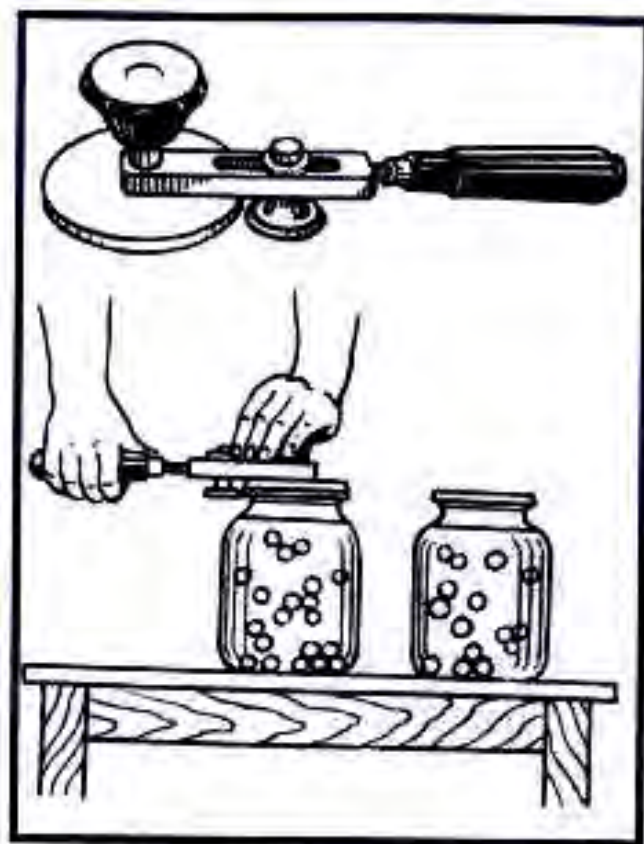
Дар шароити хона усули оддӣ ва бозътимоди конвервонӣ тамйиз кардан мебошад. Барои тамйиз кардан маҳсулоти хӯрокиро хом ё пухта ба банкаҳо меандозанд, сарпӯшашро ибритӣ маҳкам карда, то ҳарорати 100 – 120°C гарм мекунанд. Дар шароити хона ҳамаи меваю гучуммева ва сабзавотро консервонидан мумкин аст.

Консервхоро дар шароити хона, одатан дар банкаҳои шишагини гунҷоишашон 0,2; 0,35; 0,5 ва 1 л тайёр мекунанд. Даҳони банкаҳо бо асбоби махсус ва сарпӯши аз тунука ё алюминий сохташуда, ки халқан резинӣ дорад, маҳкам карда мешавад.

Барои консервонидан 2 зарфи сирдори 3 – 5-литра (барои оби чӯш рехтан ва пухтан), 1 – 2 зарфи баланд (барои 5 – 10 л) барои тамйиз кардан, корд, чангак, қошук, чавлӣ, турбтарошак, афшурагирак, донакгирак, соат, ҳароратсанҷ, тағмонаки банка, банкагирак (барои гирифтани банка аз зарфи обдор) лозим аст.

Банкаҳои шишагинро шуста бо оби чӯш обгардон ва хунук мекунанд. Мева, гучуммева ё сабзавоти барои кон-

сервонӣ тайёр кардашуда-ро ба банкаҳо (то 1 – 2 см пасттар аз лаби банка пуршудан) мечинанд ва аз бо-ляш намақоб ё шарбат мерезанд. Сарпӯши банка-хоро гузошта (бо асбоб саҳт маҳкам накарда), ба зарфи обаш гарм (50 – 60°C) мемонанд; сатҳи оби зарф бояд ба сатҳи мева (ё сабзавот)–и банка баробар бошад. Барои он ки банка накафад, ба таги зарф таг-монак, латта ё фанер мегу-зоранд. Оби зарфро бо банкаҳо то ба чӯш омадан гарм мекунанд. Аз лаҳзаи чӯшонидани об вақти тамйизро ҳисоб мекунанд.



Расми 33. Тарзи маҳкам кардани даҳони банка бо банкамаҳкамкунаки дастӣ

Дар аснои тамйиз об набояд саҳт чӯшад, зеро ба бон-ка афтодани қатраҳои оби чӯшидаи стода мумкин аст. Баъ-ди анҷом ёфтани вақти тамйиз даҳани банкаҳоро маҳкам мекунанд. Банкаи сарпӯшдорро то хунук шуданаш сарни-шеб мегузоранд.

Кӣ, кучо, кай?

Консервонии маҳсулоти хӯрокворӣ дар асри XVII ба вучуд омадааст. Консервониро аввалин бор ошпази франсавӣ Франсуа Аппера ихтироъ кард ва барои ин кашфиёташ ба ӯ мукофоти пулӣ, медали тилло ва унвони «Инсони соҳибэҳтиром» дода шуд.

Консервонии бодиринг. Бодиринги на он қадар калонро барои баромадани ҳавои дохилаш 6 – 8 соат дар оби хунук тар кунед. Баъд ба банка 30 – 35 г адвиеъ (барг ва решаи қахзак, барги олуча, шибит, карафс, барги гор, сир,

каланфур, чанд дона мурчи донадор ва бодиринг)-ро гузошта ба болояш барги гор ва як қошук сирко (ба 1 л об), 1 қошуқи таомхӯри намак андохта тамйиз кунед (банкаи 0,5 - литра – 5 – 6 дақ., 1- литра – 10 дақ., 3 - литра – 15 дақ.). Баъд банкаро аз тамйиз гирифта, сарпӯшашро маҳкам кунед ва чаппа карда гузоред.



Маслиҳати муфид

Агар ба болои бодиринг пеш аз намак кардан об резед, шӯрӣ ва ранги сабзашро хуб нигоҳ медорад.

Консервони ҳархела. Ин навъи консервро ҳам бо усули дар боло зикршуда тайёр мекунанд. Ба банка якҷоя бо бодиринг карам, помидор, сабзӣ ва гайра меандозанд. Консерваи ҳархеларо аз мевачоти гуногун низ тайёр мекунанд.

Консервҳои компот аз мewa ва гучуммева

Компот аз мевачот ва гучуммева тайёр карда мешавад. Банкаҳоро тамйиз ва пастеризатсия мекунанд, ба мевачот шарбат ва шакар мерезанд (барои компоти турш ба 2 л об – 400 – 500 г шакар, барои компоти туршиаш кам ба 1 л об – 300 – 400 г шакар). Шахсони гирифтори касалии қанд компотро дар оби худи мевачот ё дар об тайёр карда карда метавонанд.

Компот аз олуҷа ва гелос. Мевачотро тоза шуста ба банка меандозанд. Қиёми гармро рехта, тамйиз мекунанд (банкаи 0,5 литра – 15 – 20 дақиқа, 1 литра – 25 – 30 дақиқа, 3 литра – 35 – 40 дақиқа).



Расми 34.
Ташкили ҷои кор барои консервакунӣ

Аз олуҷа ва гелос бе тамйиз кардан ҳам компот тайёр карда мешавад. Ба банка меваи тозаи шустаро гузошта, 2 бор оби чӯш рехта иваз кунед (бори 1-ум – 10 дақиқа ва бори 2-юм – 0,5 дақиқа), баъд аз болояш шарбати гарм рехта маҳкам кунед, ба компоти гелос чавҳари лиму андозед.

Компот аз зардолу ва олу. Зардолу ва олуро шуста дукафон мекунад ва донакашро гирифта мепартоянд. Дар зарфи сирдор шакар ва 2 истакон оби гарм рехта, зардолу ва олуро меандозанд ва мечӯшонанд. Банкаи 0,5-литраро 10 – 12 дақиқа, 1-литраро 15 – 18 дақиқа, 3-литраро 30 дақиқа тамйиз мекунад.



Савол

1. Консервонӣ бо чанд роҳ иҷро карда мешавад?
2. Тамйиз чӣ гуна гузаронида мешавад?



Маслиҳати қадбону

1. Банкарро барои консервонӣ дар шароити хона нағз аз назар гузаронед. Агар кафидагӣ ё даҳанашон шикастагӣ ё ягон нуқсон надошта бошад, истифода баред.
2. Дар вақти истифодабарии чавҳари сирко, ки туршиаш 80% аст, онро дар оби чӯшидаи хунук ҳал кунед (3 қошуқи таомхурӣ ба 1л об).



Ииро дар хотир доред

Ҳеч гоҳ чавҳари сиркоро ба сиркои ангурӣ омехта накунад.
Дар вақти консервакунӣ ба қоидаҳои бехатарӣ ва санитарияи гигиенӣ риоя кунед, ба тозагии зарфҳо ва маҳсулот аҳамият диҳед.